



Couscous-Salat mit Brokkoli & Honig-Senf-Dressing



Zutaten

Für die Bowl:

1 EL	Sesam
200 g	Trauben
60 g	Feldsalat
4	Eier
1 Dose	Kichererbsen
200 g	Brokkoli
1 EL	Gemüsebrühe
200 g	Couscous

Für das Dressing:

1 TL	Salz
1 TL	Knoblauchpulver
180 g	Joghurt
2 EL	Honig
2 EL	Senf
2 EL	Zitronensaft
1/2 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 1790 kJ, 428 kcal, 67 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 11 g Fett, 242 mg Cholesterin, 7,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Bowls sind das perfekte Gericht, wenn es mal schnell gehen muss oder du Lust auf ein leckeres Gericht zum Mitnehmen hast. Deshalb zeigen wir dir, wie du eine super leckere Herbst-Bowl mit Couscous, Kichererbsen und Feldsalat zubereiten kannst. Für die Bowl bereitest du zuerst den Couscous vor und gibst dazu Brokkoli, Feldsalat, Kichererbsen und Weintrauben. Als absolutes Highlight kommt ein Spiegelei als Topping auf unsere Herbst-Bowl. Ein leckeres Dressing darf für unsere herbstliche Bowl natürlich auch nicht fehlen! Hier haben wir uns für ein selbstgemachtes Honig-Senf-Dressing mit Joghurt entschieden. Probiere unsere Herbst-Bowl unbedingt einmal aus! Die Couscous-Bowl ist wirklich in Nullkommanichts zubereitet und mega lecker! So einfach geht's:

Step 1:

Zuerst gibst du den Couscous zusammen mit der Gemüsebrühe in 200 ml kochendes Wasser. Dann den Topf vom Herd nehmen und für 5 Minuten quellen lassen. Dann lässt du den Brokkoli in ein wenig Salzwasser köcheln und spülst ihn danach mit kaltem Wasser ab.

Step 2:

Jetzt wäschst du den Feldsalat und die Trauben. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und abspülen. Nun gibst du den Couscous in eine Schüssel und verteilst den Brokkoli gemeinsam mit den restlichen Zutaten der Bowl darauf.

Step 3:

Für das Honig-Senf-Dressing verrührst du mit einem kleinen Schneebesen alle Zutaten miteinander und gießt das Dressing über den Salat. Als nächstes kannst du die Spiegeleier in einer Pfanne braten. Zum Schluss legst du das Spiegelei auf die Bowl und streust Sesam darauf.