

Paprika-Couscous-Salat

Ständig sieht man irgendjemanden mit einem Couscous befüllten Plastikbecher durch die Straßen rennen. Es scheint irgendwie das gesunde Fast-Food geworden zu sein. Man bekommt ihn inzwischen überall – ob beim Bäcker, im Supermarkt oder im Imbiss. Jeder bietet diesen Salat an. Immer in kleinen Plastikbechern. Dazu gibts dann meistens noch eine Plastikgabel. Wer Glück hat, bekommt auch einen Löffel. Ich glaube, wenn die Leute wüssten, wie unglaublich einfach es ist, diesen Salat zuzubereiten und wie günstig noch dazu, man würde statt der Plastikbecher nur noch Tupperdosen auf der Straße sehen, weil sich jeder seinen Salat von zu Hause mitbringen würde. Für den Preis von einem Salat da draußen, gibt es zu Hause bestimmt 6 Portionen! Und in 15 Minuten ist die Sache geritzt! Ich hätte ihn auch “Easy-Peasy-super-günstig-und-lecker-Couscous-Salat” nennen können. Mh. Das bringt die Sache in jedem Fall auf den Punkt. Ich denke über die Namensgebung nochmal nach!

Zutaten für 8 Portionen

- 250 gr - Couscous
- 1 EL - Paprikamark
- 2 EL - Olivenöl
- 1 - Zitrone
- 30 gr - Petersilie
- 5 - Kirschtomaten
- 1 - gelbe Paprika
- 1 - rote Paprika
- 3 - Lauchzwiebeln

Zubereitung:

1. Den Couscous in eine große Schüssel geben. 500 ml Wasser zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen. Die Schüssel mit Frischhaltefolie überziehen und den Couscous für 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Paprika und die Kirschtomaten in kleine Würfel schneiden.
3. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Petersilie hacken.
4. Nun das Paprikamark zu dem Couscous geben, genauso wie das Olivenöl und den Saft einer Zitrone. Alles gut vermengen.
5. Nun kommt das Gemüse und die Petersilie dazu. Wieder alles gut verrühren und servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,

Eure Julia