



Mittelmeer-Salat

Zutaten für 6 Portionen

- 200g Cous Cous
- 300g heißes Wasser
- 3 Fleischtomaten
- 1-2 Zucchini
- 3 Paprika

Für die Salatsauce:

- 4 El Zitronensaft
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver

Je ein kleines Bund Petersilie und Thymian (bzw. einfach ein paar Kräuter)



Zubereitung:

1. Cous Cous in die 1,5 fache Menge heißes Wasser geben, in der Salatschüssel quellen und abkühlen lassen.
2. Die Fleischtomaten inzwischen kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1-2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Tomaten enthäuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
3. Die Zucchini abspülen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden.
4. Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schotenhälften abspülen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.
5. Den beiseite gestellten Cous Cous mit einer Gabel etwas auflockern. Tomatenstücke, Zucchiniwürfel und Paprikastücke unterheben.
6. Mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zugedeckt eine Weile durchziehen lassen.
7. Zum Servieren Petersilie und Thymian abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken und unter den Salat geben.
8. Den Salat nochmals mit Zitronensaft und den Gewürzen abschmecken und servieren.