



**BIRKENHOF**  
BIO SEIT 1994

## Couscous Salat

### Zutatenliste

250 g Couscous  
250 ml Gemüsebrühe  
1 EL Tomatenmark  
je 1 Paprika, rot/gelb  
1 Dose Mais  
4 Lauchzwiebeln  
2 EL Kräuternessig  
3 EL Olivenöl  
1 EL Sojasaße  
Salz und Pfeffer  
Chilipulver, Kreuzkümmel, Zucker,  
1 Bund Petersilie  
Schnittlauchröllchen oder Zwiebellauchgrün

### Zubereitung

Den Couscous mit dem aufgekochten Fond übergießen und 10 Min. ziehen lassen.  
Tipp: Die Flüssigkeitszugabe mit der Anweisung des Herstellers abgleichen. Je nach Typ und Hersteller kann eine unterschiedliche Menge nötig sein. Ggf. die Flüssigkeitsmenge erhöhen.

In der Zwischenzeit das Gemüse und die Kräuter waschen und klein schnippeln.

Tomatenmark, Essig, Öl und Sojasauce mit Couscous vermengen. Die Paprika klein schnippeln. Den Mais und die Paprika untermischen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und etwas Zucker abschmecken. Etwas glatte Petersilie und Zwiebellauch-Ringe dazugeben.

Guten Appetit!