

Leichte Sommergerichte

Rezept

Veganer Couscous-Salat

Zutaten für 2 Personen:

200 g Couscous
 300 ml Wasser
 3 Tomaten
 Ein Bund Frühlingszwiebeln
 1/2 Salatgurke
 1 Paprika
 Eine Handvoll frische Minze
 Salz und Pfeffer
 5 EL natives Olivenöl
 Saft einer Zitrone

Tipp:

Sie können den Couscous-Salat schon vorab portionieren. Geben Sie ihn einfach in leere Schraubgläser und verschließen Sie diese gut. So lässt er sich nicht nur einfach transportieren, sondern auch leicht essen.

Zubereitung:

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und mit Deckel für ca. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse und die Minze kleinschneiden und mit dem fertigen Couscous vermengen. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft vermischen und dem Couscoussalat hinzugeben und für ca. 15 Minuten ziehen lassen.



Tortilla-Wraps:

Zutaten für 2 Personen:

2- 4 Tortilla-Wraps
 1 Zucchini
 1 große Tomate
 1 rote Zwiebel
 4 EL Hummus
 Olivenöl
 Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse kleinschneiden und die geschnittene Zucchini mit dem Olivenöl in der Pfanne anbraten. Die Wraps erwärmen und anschließend mit dem Hummus bestreichen. Danach geben Sie die restlichen Zutaten mittig auf den Wrap und würzen ihn mit Salz und Pfeffer. Nun können Sie den Wrap rollen und anschließend fest zusammenfallen.

