

Couscous-Salat

½ Pck.	Couscous oder Bulgur
EL	gerieb. Parmesan
2	Tomaten
1	Zwiebel
1 mittelgroße	Zucchini
250 g	braune Champignons
½	Zitrone
1	Römerherz
	weißer Balsamico-Essig
	Olivenöl
	(Kräuter-)Salz + Pfeffer
	Senfdressing (oder anderes Dressing)

Couscous nach Anleitung kochen. Parmesan reiben und unter den noch warmen Couscous mischen, erkalten lassen. Parmesan unbedingt selbst reiben – schmeckt besser!

Tomaten würfeln und Zwiebel klein hacken. Beides mischen und mit Essig/Öl + Salz/Pfeffer würzen. Durchziehen lassen.

Zucchini mit Schale sowie Champignons würfeln. Halbe Zitrone auspressen. Zucchini-Champignons mit Zitronensaft, Essig/Öl und Salz/Pfeffer würzen. Durchziehen lassen.

Blätter vom Römerherz lösen, waschen und trocken tupfen. Blätter auf Teller verteilen. Auf jedes Blatt in der Mitte einen Streifen Couscous verteilen. Rechts und links vom Couscous Tomaten- bzw. Zucchini-Mischung auf das Salatblatt drapieren. Über die Salatkomposition eine Spur Senfdressing gießen.

Dazu schmecken gegrillte Hähnchensteaks (oder Fleisch nach Wahl). Darf – vor allem im Winter - auch gerne vom Tischgrill sein.

Guten Appetit!