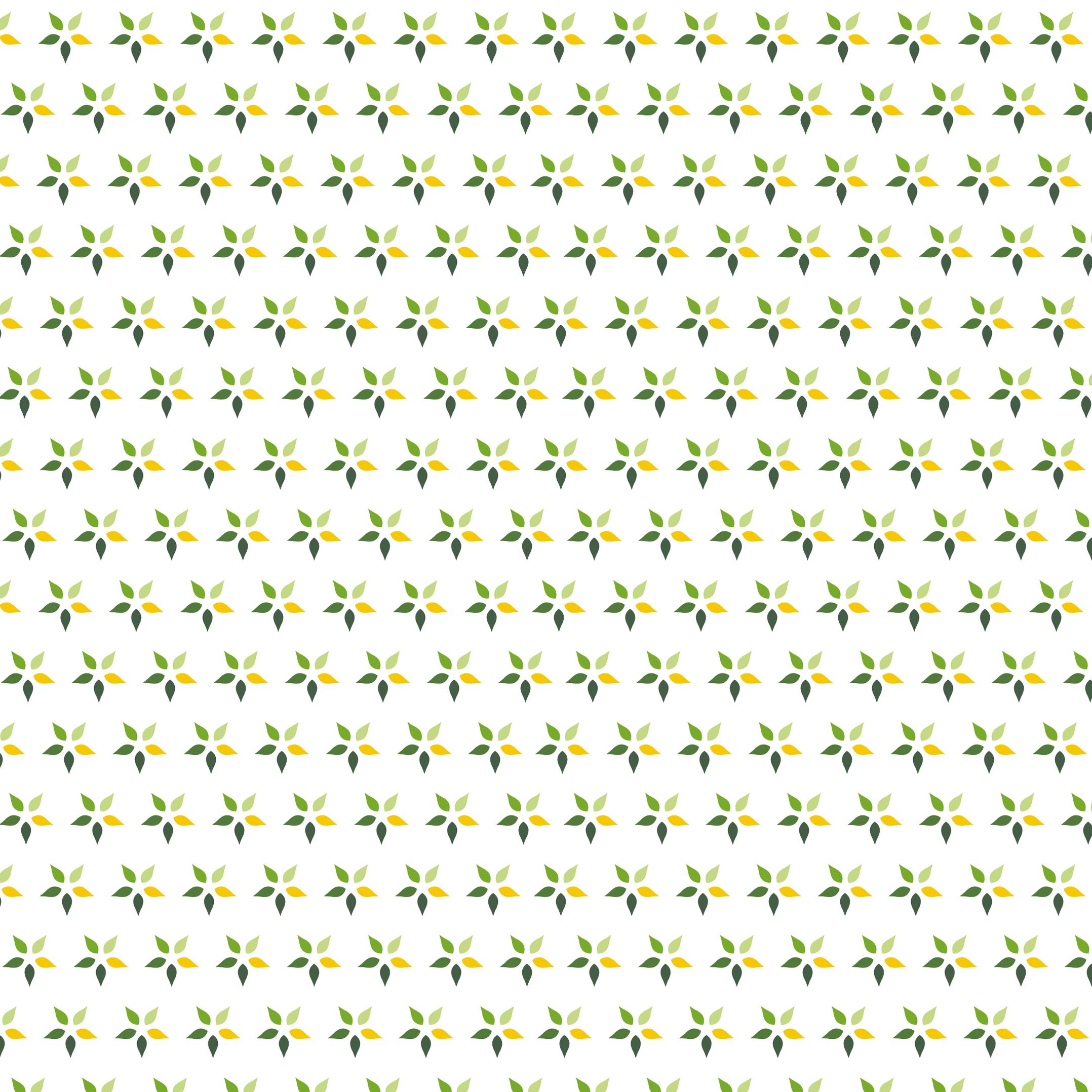
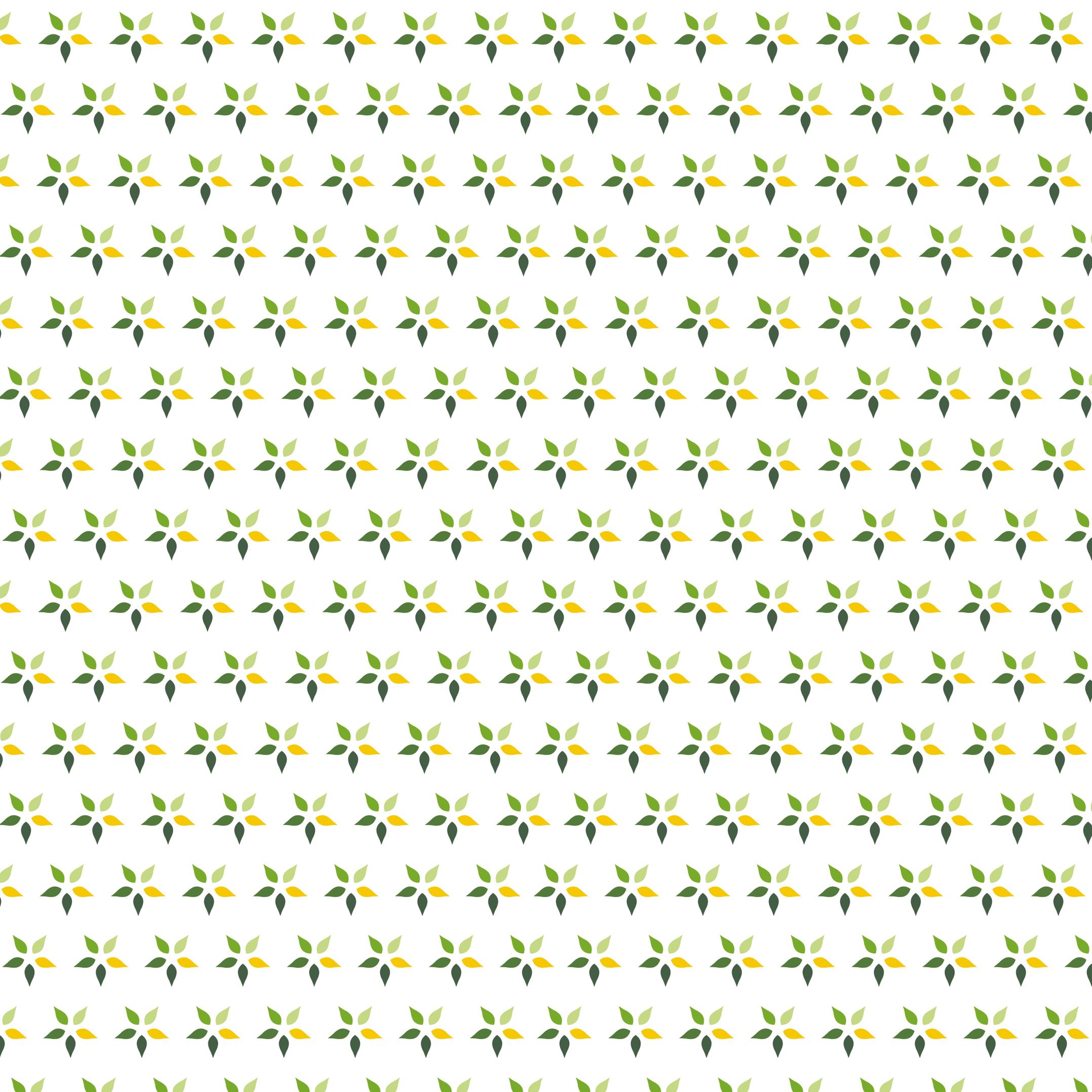


Utensilien/Küchengeräte

- eine Schüssel
- ein kleines Glas
- ein Topf mit einem Deckel
- ein Schneidbrett
- ein Sparschäler
- ein Kochlöffel
- ein Kochmesser
- ein Messbecher
- eine Küchenwaage
- ein Schneebesen
- ein feines Sieb
- ein Esslöffel (EL)
- eine Gabel & ein Messer



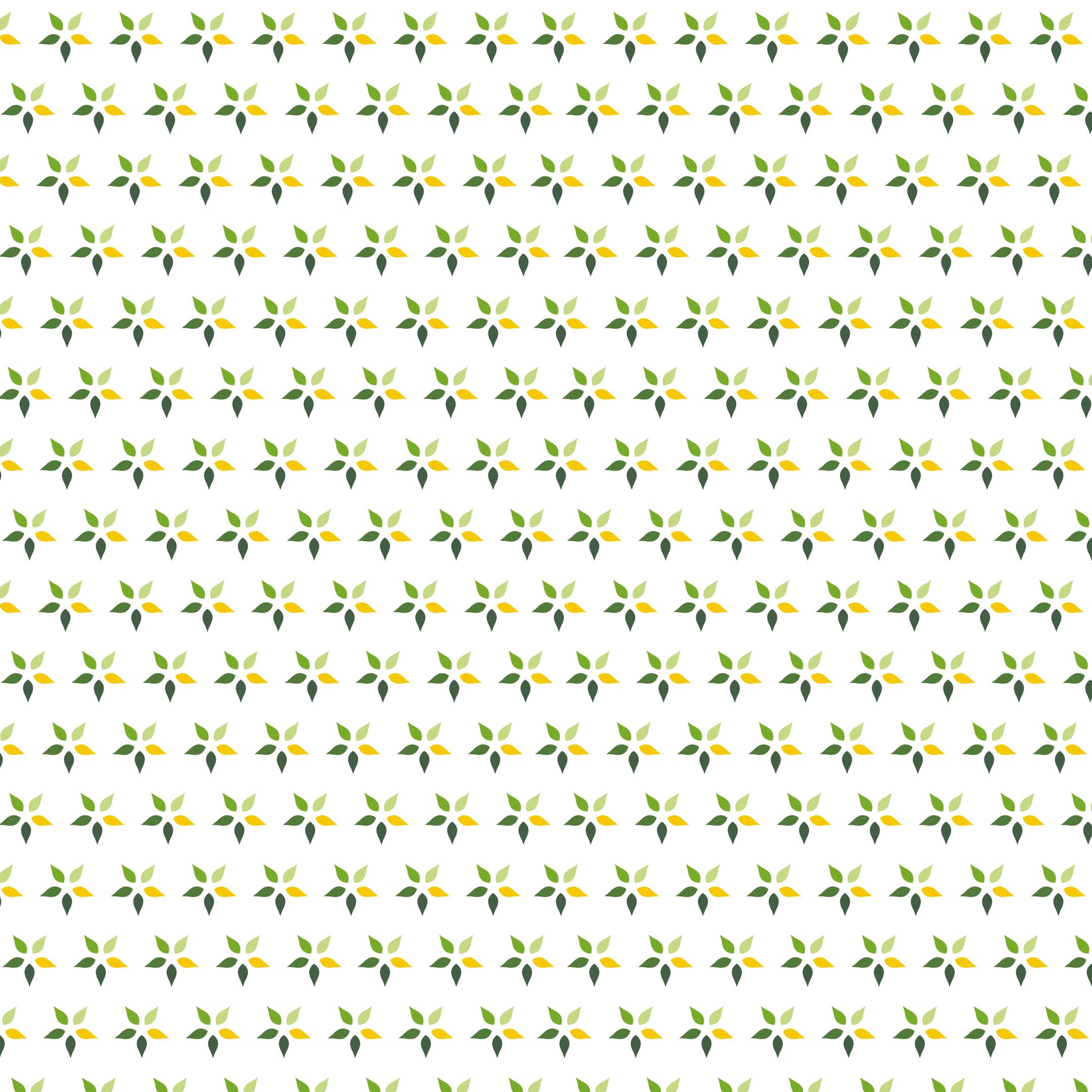




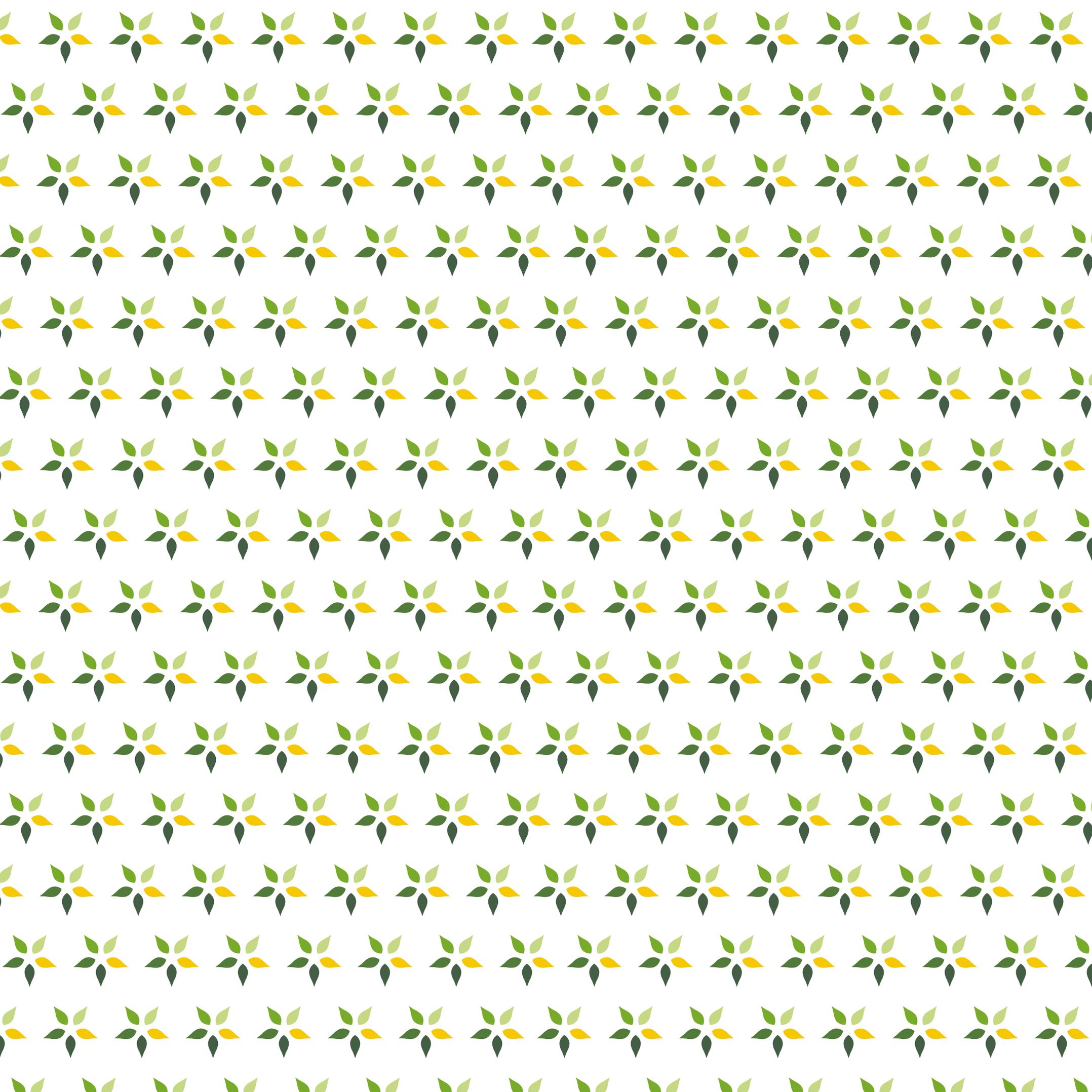
Zutaten für den Couscous-Salats

- 50 g Couscous
- 1-2 Rote Beete Knollen
- 4 Möhren
- 200 g Feldsalat
- 5 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- Petersilie
- Schnittlauch
- 1/2 TL Honig
- 2 EL Essig
- Gemüsebrühe/Wasser

4 Portionen



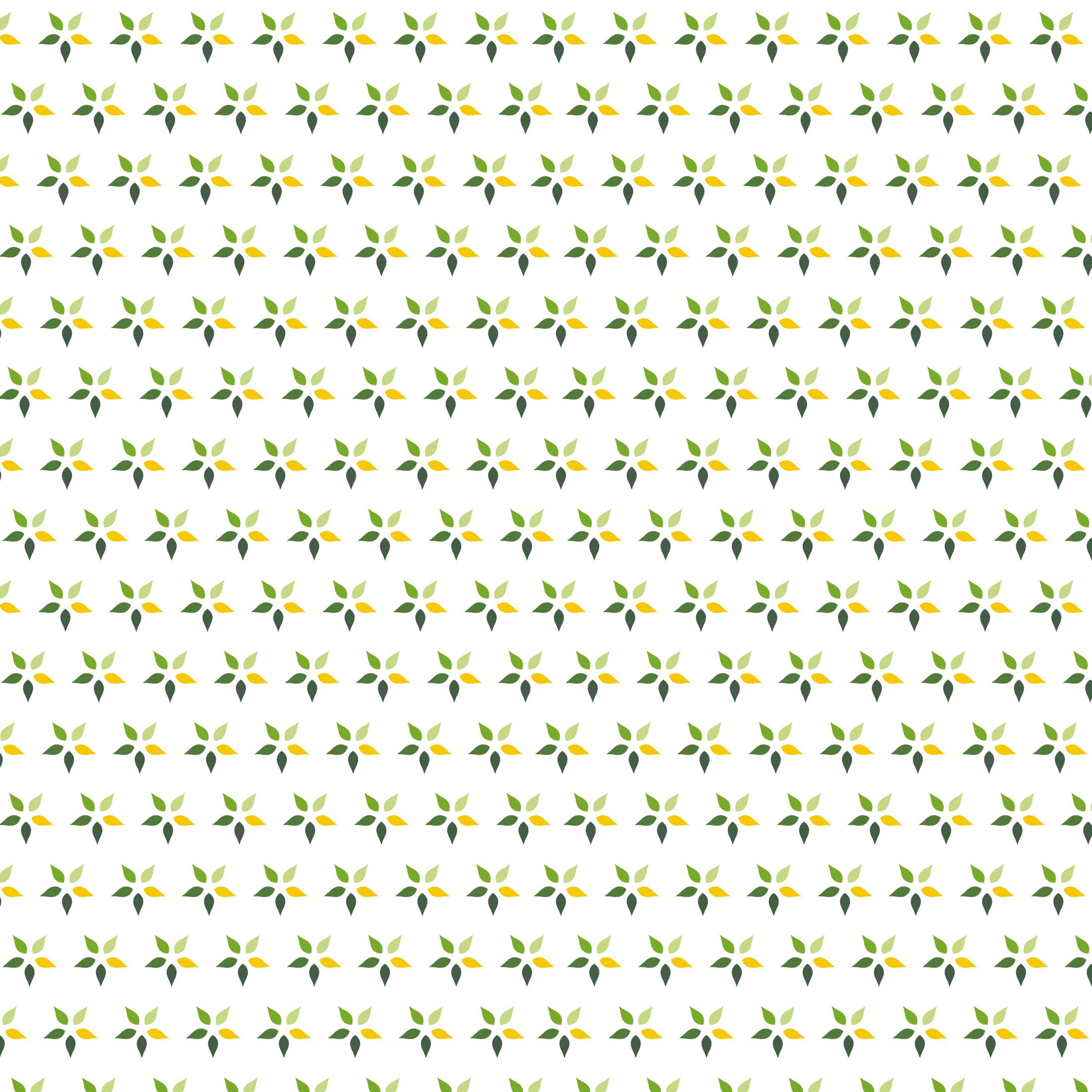




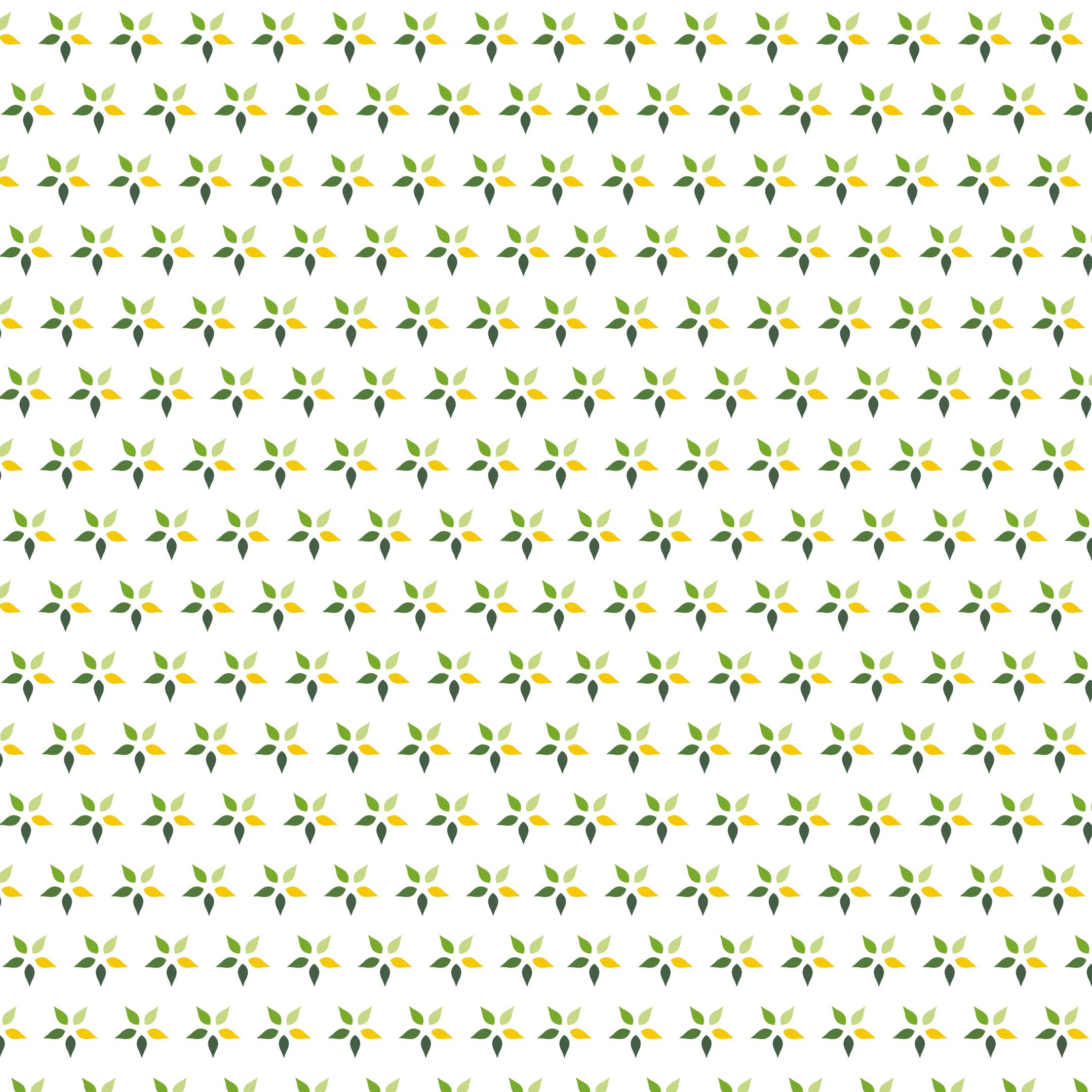


Zubereitung des Couscous-Salats

1. Zuerst das Wasser (oder die Gemüsebrühe) mit dem Salz und einem Schuss Olivenöl in einen Topf geben, gut verrühren und zum Kochen bringen.
- 
- 



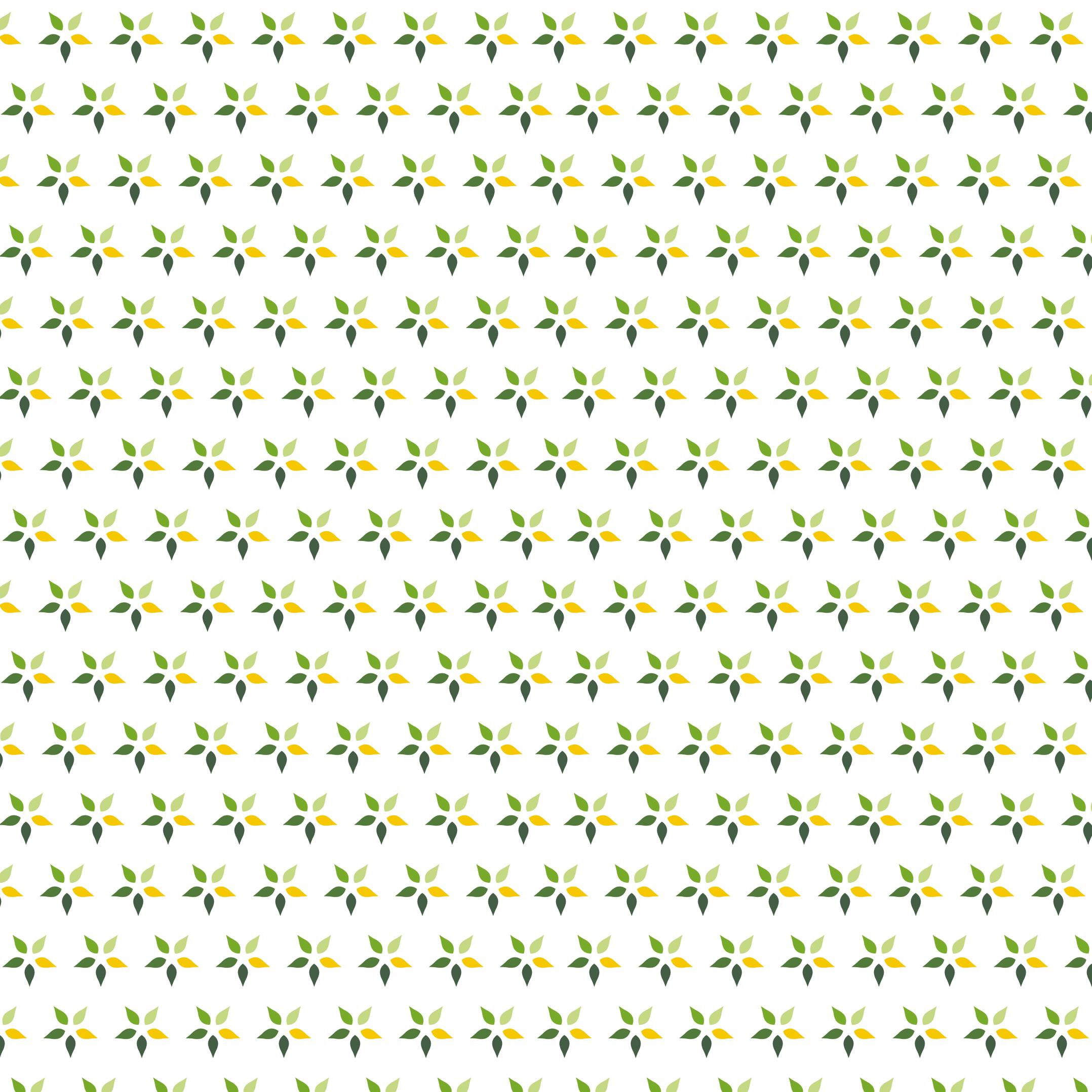




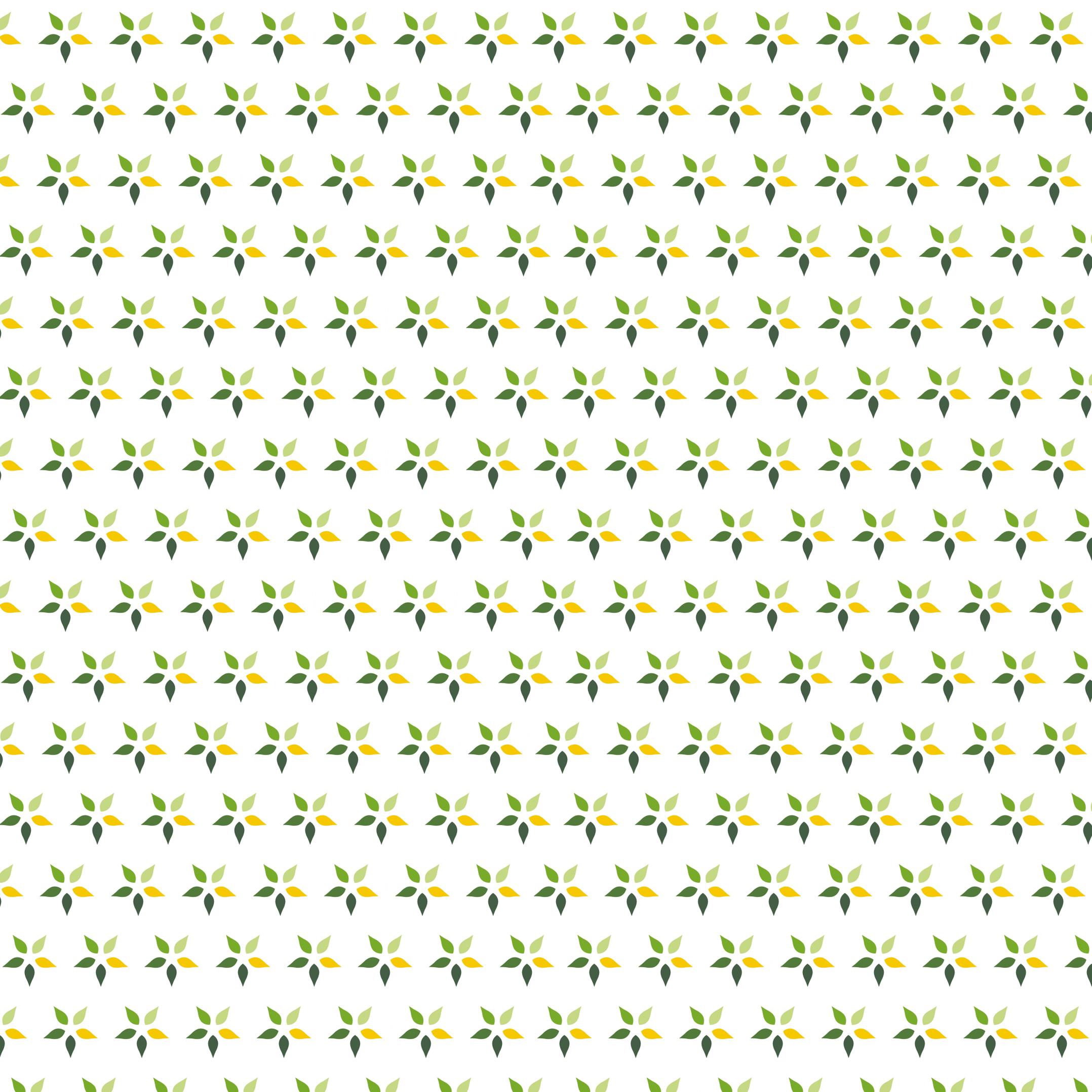


Zubereitung des Couscous-Salats

1. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.
 2. Dann den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit einem Schuss Olivenöl verfeinern.
- 
- 



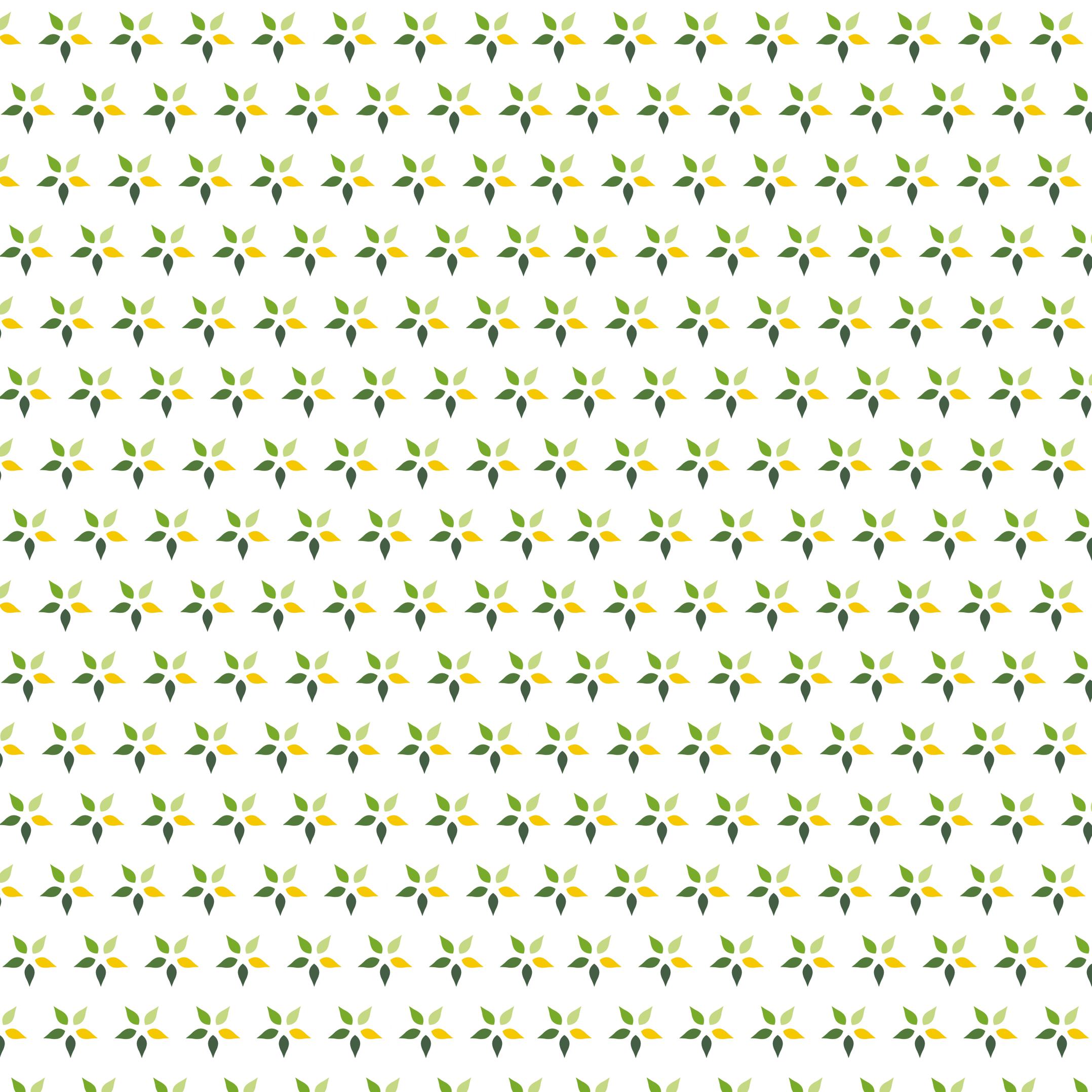




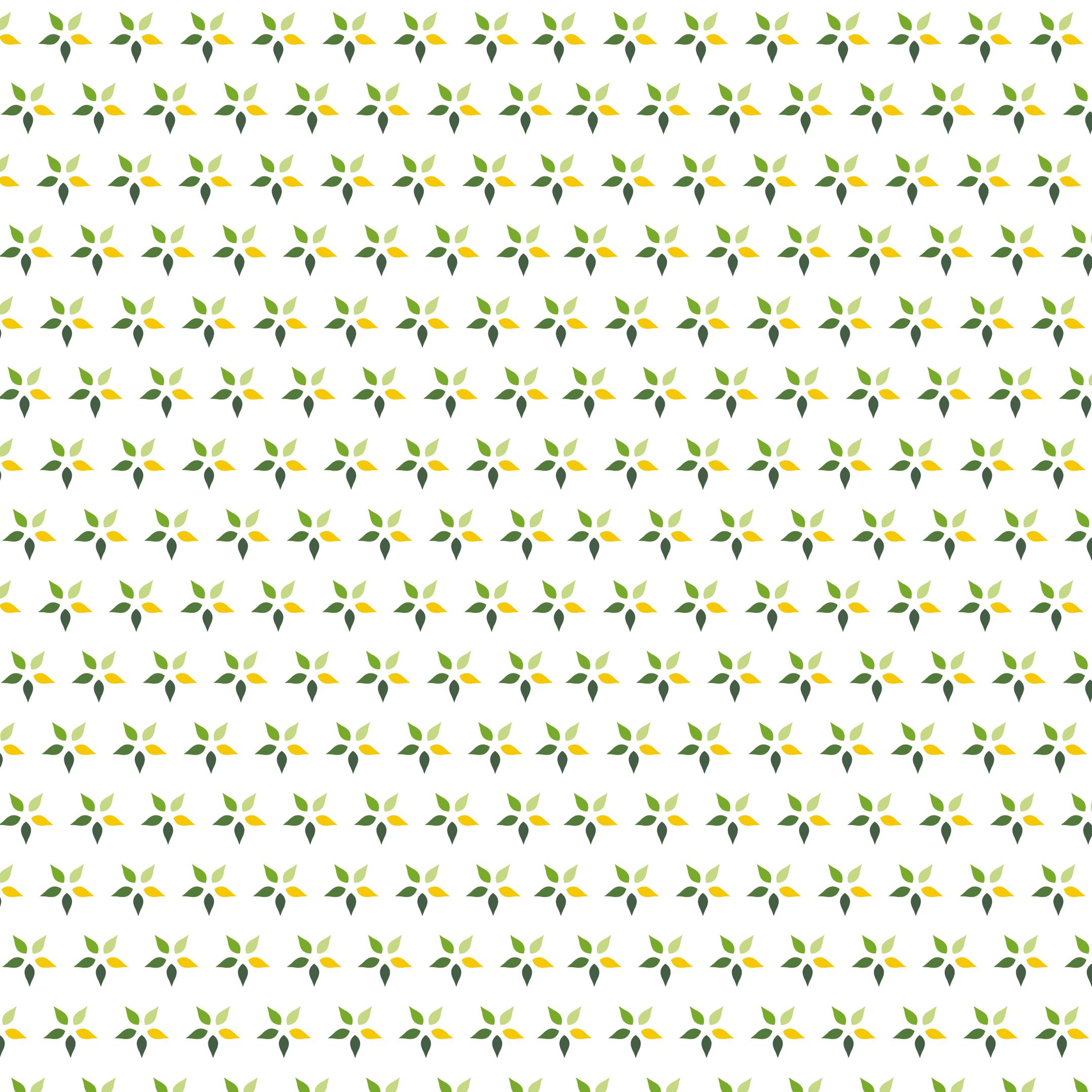


Zubereitung des Couscous-Salats

1. Rote Beete und Karotten waschen und schälen.
 2. Das Gemüse auf einer Reibe raspeln.
 3. Salat waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- 
- 



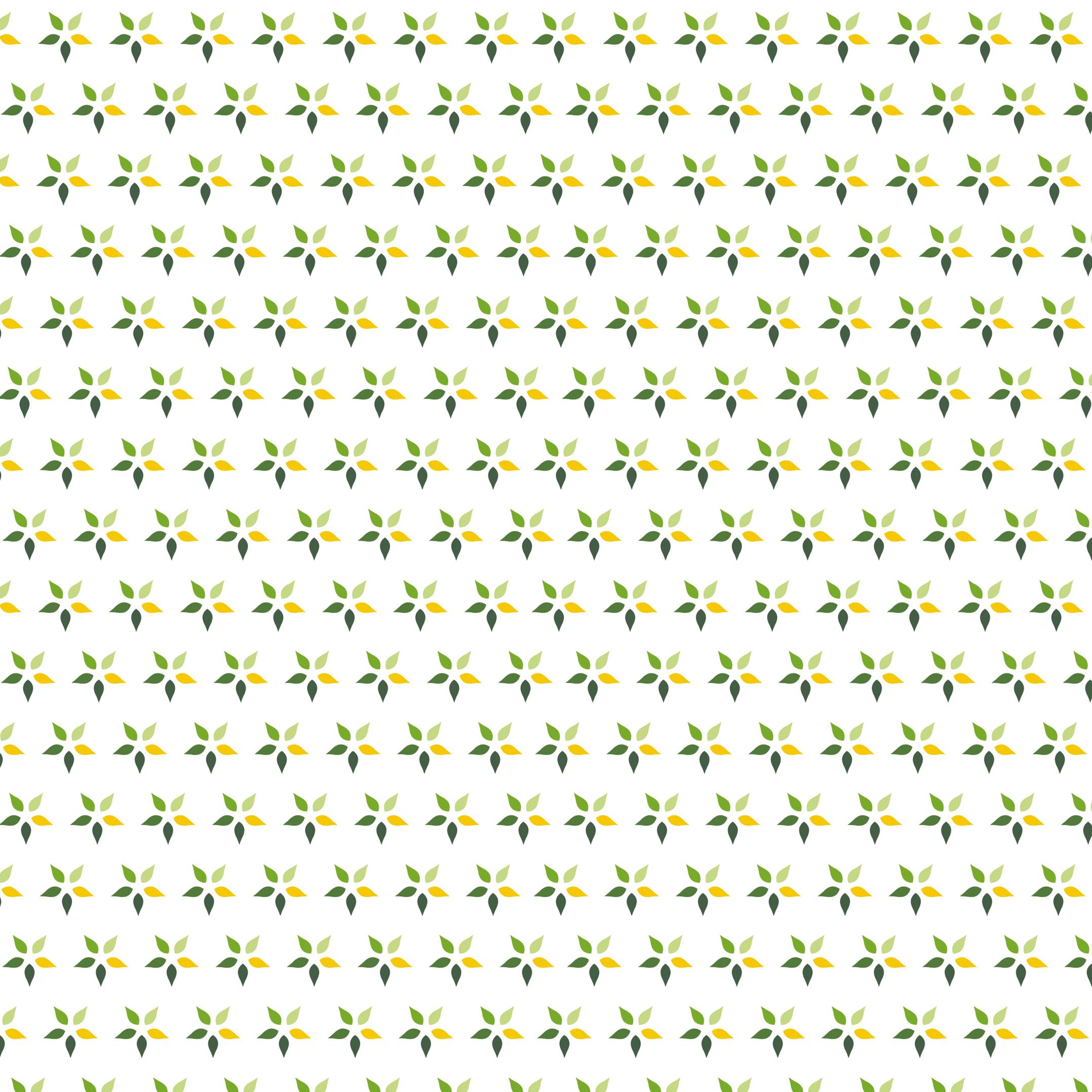




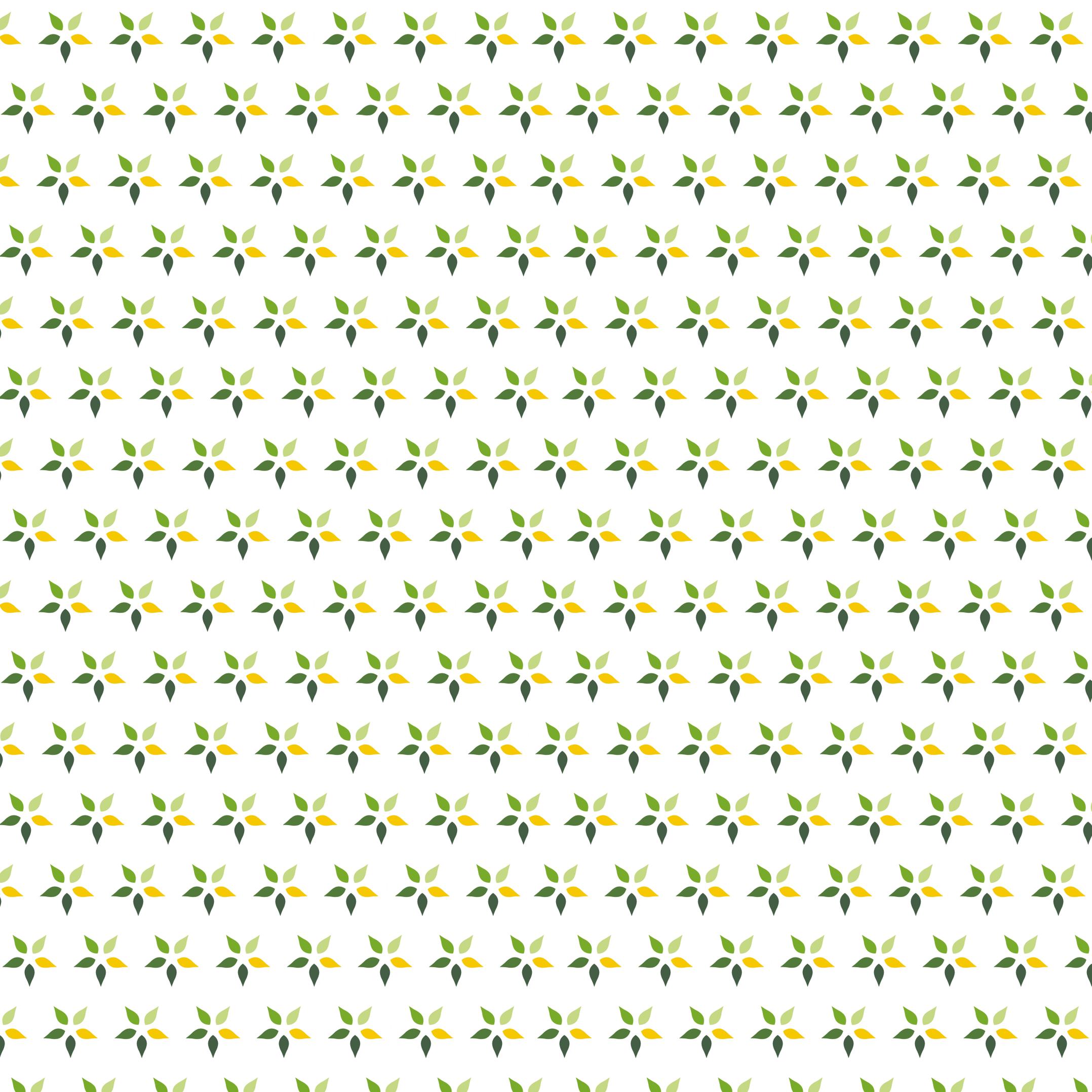


Zubereitung des Dressings

1. Den Essig in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen das Öl einrühren, bis sich alles gut verbunden hat.
 2. Mit Salz, etwas Pfeffer und Honig würzen.
 3. Die Petersilie und den Schnittlauch waschen und kleinschneiden.
 4. Anschließend ins Dressing einrühren.
- 
- 



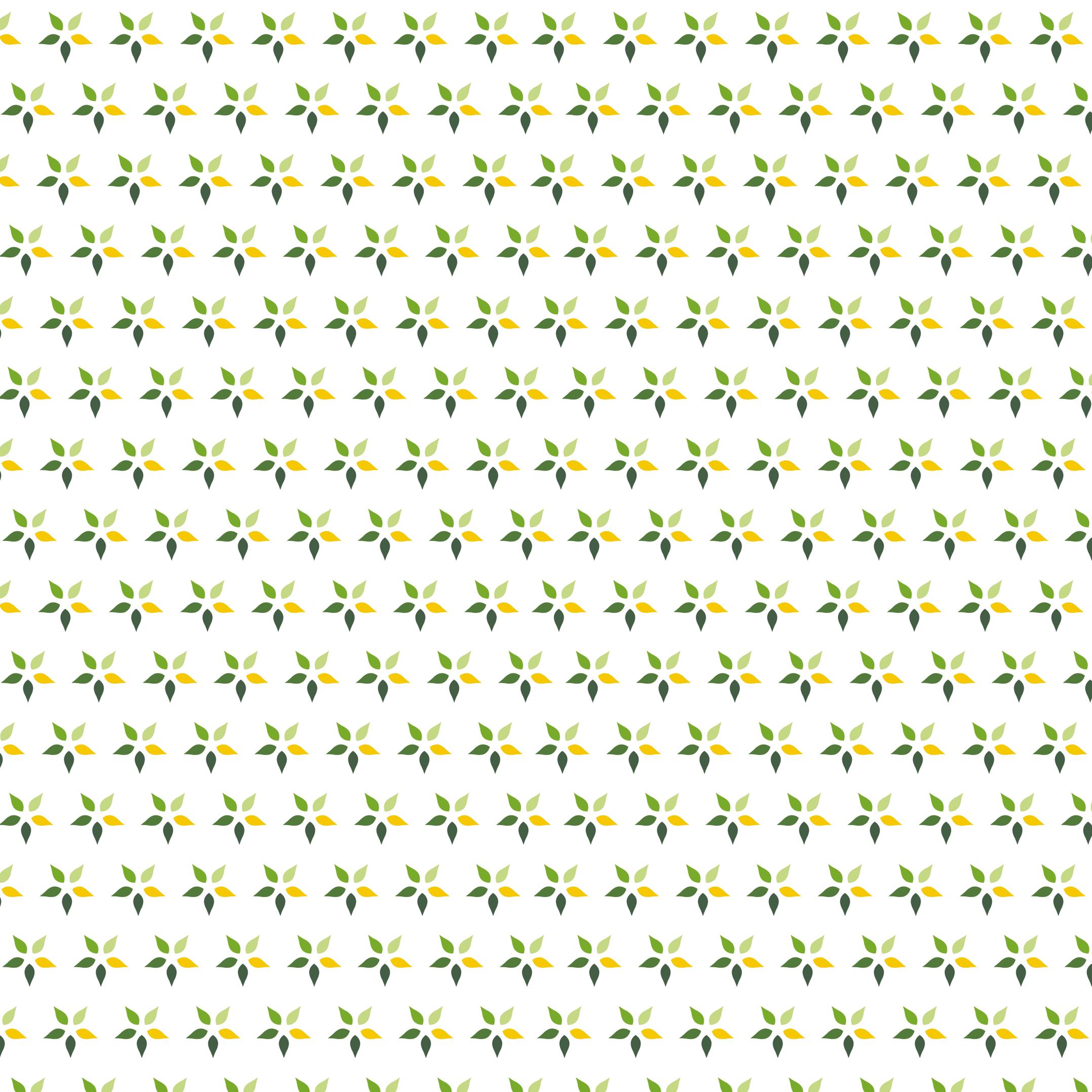




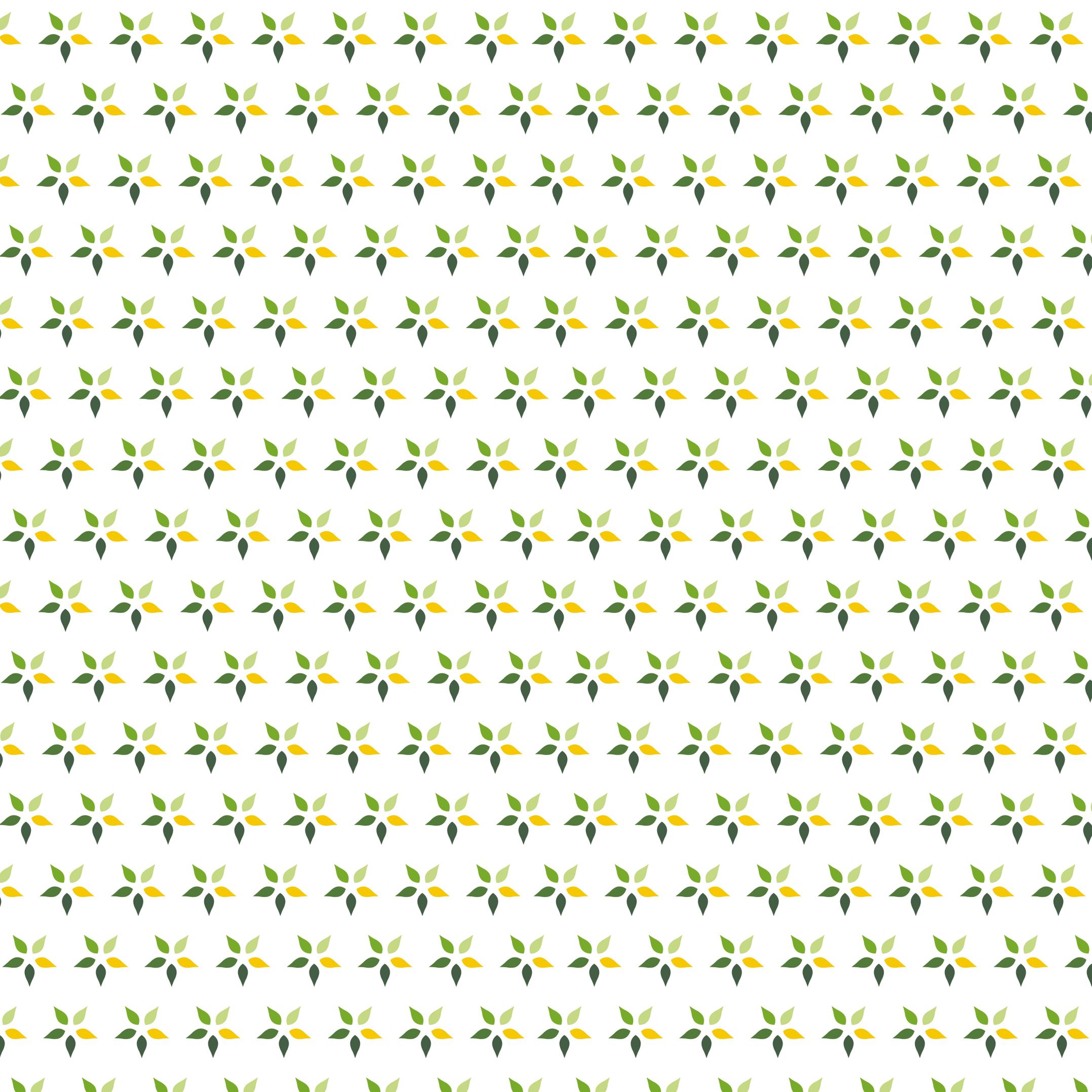


Zubereitung des Couscous-Salats

1. Ein kleines Glas wird mit einer 5 cm dicken Schicht Couscous befüllt.
 2. Die geriebene Rote-Beete wird darauf geschichtet.
 3. Ebenfalls eine Schicht Karotten in das Glas füllen.
 4. Zuletzt den Feldsalat auf dem Gemüse platzieren.
- 
- 









Zubereitung des Couscous-Salats

1. Das Dressing wird von oben auf den Couscous-Salat gegeben.
 2. Der Couscous-Salat ist fertig.
Guten Appetit.
- 
- 

