Veganer Couscous Salat

Der Vegane Couscous Salat ist eine köstliche Alternative zu anderen Reis oder Nudelsalaten. Ein einfaches und sehr schnell zubereitetes Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min

Zutaten

200 g	Couscous
300 ml	Wasser
0.5 Stk.	Paprika
1 Stk.	Zucchini (klein)
0.5 Stk.	Salatgurken
1 Stk.	Frühlingszwiebel
2 EL	Olivenöl
1 EL	Petersilie (frisch, gehackt)
3 EL	Zitronensaft
2 EL	Tomatenmark
	Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Für den **Veganen Couscous Salat** Wasser aufkochen, Couscous in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Zirka 10 Minuten Quellen lassen.

2. Paprika, Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse von allen Seiten unter ständigem Wenden zirka 4 Minuten anbraten.

3. Das gebraten Gemüse mit Bratensaft zum gequollenen Couscous geben. Die Petersilie fein hacken und hinzugeben, vorsichtig umrühren.

4. In einer weiteren Schüssel Zitronensaft, Tomatenmark, Salz und Cayennepfeffer verrühren. Zum Couscous Salat geben und verrühren.

Tipp

Beim Gemüse frei nach Belieben wählen. Wem der vegane Couscous Salat zu trocken ist, einfach mit Zitronensaft und Olivenöl ergänzen. Gekühlt im Kühlschrank und luftdicht verschlossen hält der Salat einige Tage.