

Cous Cous Salat

200g Cous Cous (roh)
1 Paprikaschote gelb
½ Gurke
¼ Stange Lauch
1 Dose Thunfisch naturell
150g Schafskäse fettreduziert
Kräuter mediterran (Basilikum, Thymian, Oregano, etc.)



Thunfisch, Sardinen,
Hering eingelegt in
Natursaft oder
Tomatensauce sind eine
rasch verfügbare Quelle
für Omega 3 Fettsäuren.

Cous Cous laut Packungsangabe garen. Gemüse in feine Würfel, den Lauch in Streifen schneiden. Gemüse mit Cous Cous, Schafskäse und Thunfisch vermischen.

Marinade

75ml Weißweinessig
2 EL Pflanzenöl (zB. Olivenöl)
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Zutaten für die Marinade vermischen und über den Cous Cous Salat geben.

Nährwerte pro Portion (ca.): 407 kcal/ 18g Eiweiß/ 15g Fett/50g Kohlenhydrate/ 6g Ballaststoffe/ 3,3 BE

Dieser Salat kann statt mit Cous Cous auch mit Reis, Zartweizen, Quinoa oder Hirse zubereitet werden.