CousCous-Salat mit Ofengemüse

Ein bunter Couscous-Salat, der alle Sinne verwöhnt!

Zarter, locker gekochter Couscous trifft auf aromatisch geröstetes Ofengemüse – außen leicht karamellisiert, innen wunderbar weich. Frische Kräuter, ein Spritzer Zitrone und ein Hauch Olivenöl bringen Leichtigkeit und Frische in das Gericht. Knusprige Croutons sorgen für den perfekten Crunch und machen diesen Salat zu einem echten Wohlfühlgericht – ideal als sättigendes Mittagessen, gesunde Beilage oder warm serviert an kühlen Tagen.

Rezept

4 Portionen

Vorbereitung 20 Minuten

Zubereitung 30 Minuten

Zutaten

Couscous

- 250 g Couscous

- 300 ml Gemüsesuppe
- 1 EL Olivenöl

Ofengemüse

- 700 g Kürbisfleisch, gewürfelt
- 400 g Kichererbsen
- 2 rote Paprika, gewürfelt
- 1 große rote Zwiebel, gewürfelt
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer

Frisches

- 150 g Rucola

Joghurtdressing

- 200 g griechischer Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gepresst
- Salz & Pfeffer

Topping:

LAND LEBEN Zwiebel-Knoblauch-Croutons

Zubereitung

Couscous

Gemüsesuppe aufkochen, Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen.
5 Minuten quellen lassen, mit Olivenöl auflockern.

Ofengemüse

Kürbis, Paprika, Zwiebeln und Kichererbsen mit Öl, Paprikapulver, Salz & Pfeffer marinieren.

Auf ein Backblech geben, bei **180 Grad Heißluft** ca. **25 Min.** rösten.

Dressing

Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl, Knoblauch verrühren.

Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

In kleine Gläschen/Fläschchen separat abfüllen.

Schichten im Glas (à 750 ml)

Rucola, Ofengemüse, Couscous

Croutons als Topping

LAND-LEBEN-TIPP : Meal Prep – Den Salat am Vortag fertig ins Glas schichten. Dressing und Croutons separat mitnehmen.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH