

Frühlingsalat mit Zitronen-Couscous

Dieses leichte Frühlingsalat Rezept mit Zitronen-Couscous und knusprigen **Natur, Kräuter**, **Zwiebel/Knoblauch** oder **Knoblauch-CROUTONS** ist in nur wenigen Minuten zubereitet und sowohl ein erfrischendes Mittagessen für Zuhause, als auch ein idealer Lunch-to-Go.



Frühlingsalat mit Zitronen-Couscous

Portionen: 2

Zutaten

Zitronen-Couscous:

- 1 kleine Tasse Couscous
- 1 1/2 Tassen Gemüsebrühe
- 1 Stück unbehandelte BIO-Zitrone
- 1/2 Bund Petersilie

- Salz, Pfeffer

Salat:

- 1 Bund Radieschen
- 2 Handvoll Feldsalat
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Sprossen
- **LAND-LEBEN Kräuter-Croutons**

Dressing:

- 150 ml Buttermilch
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Den Couscous zusammen mit der Gemüsebrühe in einen Topf geben und aufkochen lassen.
- Die Kochplatte ausschalten und den Couscous ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Die Zitrone heiß waschen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Zitronenzesten und den Saft unter den Couscous mischen. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach auskühlen lassen.
- Die Radieschen waschen und vierteln. Den Feldsalat ebenfalls waschen. Den Feta klein bröseln.
- Die Petersilie klein hacken und unter den ausgekühlten Couscous mischen.
- Die Zutaten für das Dressing in einem Gefäß vermengen.
- Für den Salat to-Go den Zitronencouscous, Feta, Feldsalat, die Radieschen und Sprossen in Gläser schichten und gut verschließen.
- Die **Croutons** in einen separaten Behälter füllen, damit sie knusprig bleiben. Das Dressing ebenfalls in ein eigenes kleines Glas füllen, da sonst der Salat zäh wird.

Wenn der Frühlingsalat daheim gegessen wird, dann die einzelnen Zutaten auf Schüsseln aufteilen und mit dem Buttermilch-Dressing und den **Kräuter-Croutons** toppen.

www.land-leben.com