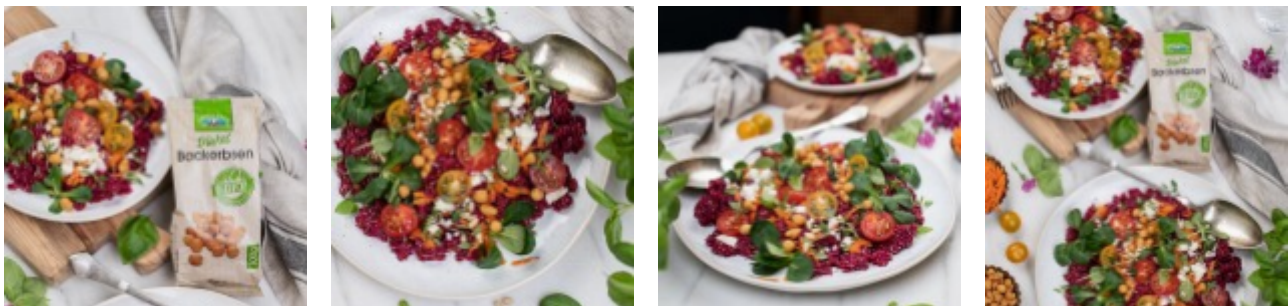


Immunbooster Couscous Salat mit Roter Rübe & Feta

Gib deinem Immunsystem was es braucht! Durch gesunde Ernährung lässt sich das Immunsystem richtig gut stärken und Ernährung spielt hier eine große Rolle. So ist beispielsweise Rote Rübe ein wahrer Immunbooster. In Kombination mit Couscous und Feta ergibt sich ein leichter Salat, der einfach köstlich schmeckt!



Rezept

Menge: 4 Portionen

Dauer: 25 Minuten

Zutaten:

- 250 ml Wasser | alternativ Gemüsesuppe
- ½ TL Salz
- 250 g Couscous
- 3 – 4 kleine rote Rüben (vorgegart)
- 3 Karotten (mittelgroß)
- 150 g Feta | alternativ Ziegenfrischkäse
- 200 g Cherrytomaten
- 100 g Vogerlsalat
- Einige Blätter Basilikum

Für das Dressing:

- 6 EL Balsamico Essig
- 6 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Honig
- Kräutersalz & Pfeffer

Für das Topping:

- 2 EL Pinienkerne
- Etwas Thymian
- 8 EL **LAND-LEBEN BIO Dinkel Backerbsen**

Zubereitung:

250 ml Wasser oder Gemüsesuppe aufkochen lassen. Salz hinzugeben, von der Herdplatte nehmen, Couscous hineingeben und mit Deckel für rund fünf Minuten ziehen lassen bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Auskühlen lassen. Die Roten Rüben fein pürieren und mit dem Couscous vermengen. Die Karotten waschen, reiben und unter den Couscous heben. Den Feta zerbröseln, mit den halbierten Cherry Tomaten zum Couscous geben. Vogerlsalat und Basilikumblätter dazugeben und alles gut vermengen.

Für das Dressing: Alle Zutaten in ein Gefäß geben und mit dem Stabmixer gut aufschäumen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Couscous-rote-Rüben-Salat geben und vermischen.

Mit gerösteten Pinienkernen, frischem Thymian und den **Backerbsen** servieren.

TIPP: Wird der Salat nicht sofort gegessen, den Vogerlsalat und die **Backerbsen** erst vor dem Servieren dazugeben.

www.land-leben.com