

Couscous-Salat mit Knusper-Müsli

Fruchtiger Couscous-Salat mit Avocado und frischem Obst

8 - 10 Portionen



etwas Übung erforderlich

bis 40 Minuten



Zutaten:

Couscous-Salat:

250 g Couscous
300 ml Wasser
½ TL Salz
1 TL gekörnte Brühe
125 g Rucola (Rauke)
200 g Erdbeeren
etwa 150 g Möhren
1 reife Avocado

Dressing:

150 ml Orangensaft
3 EL Zitronensaft
4 EL Speiseöl, z. B.
Sonnenblumenöl
2 EL Ahornsirup
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zum Bestreuen:

etwa 75 g Dr. Oetker Vitalis
Knusper Plus Müsli
Nussmischung

1 Vorbereiten:

Couscous in eine Schüssel geben. Wasser mit Salz und Brühe aufkochen und über den Couscous geben, quellen und erkalten lassen. Rucola verlesen, waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren waschen und vierteln. Möhren schälen und grob raspeln. Avocado längs halbieren, den Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden.

2 Dressing:

Alle Zutaten miteinander verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Zubereiten:

Couscous mit Möhrenraspeln, Avocado und Dressing vermengen, evtl. nochmals abschmecken. Rucola auf einer großen Platte verteilen, Salat daraufgeben und mit Erdbeeren und Müsli anrichten.



Versuchsküche

Rezepte und Tipps

Tipps aus der Versuchsküche

- Statt Erdbeeren können Sie auch Himbeeren verwenden.

