

COUSCOUSSALAT MIT ERBSEN, GETROCKNETEN TOMATEN UND TOMATE KICHERERBSE DRESSING



ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 250 g Couscous
- 5 EL Olivenöl
- 2 Mittelgroße Zucchini
- 125 ml Zitronensaft
- 400 g Cherry Tomaten
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 3 Handvoll Minzblätter
- 1 Bund glatte Petersilie
- 160 g Erbsen
- 4 marinierte Artischockenherzen
- Salz und Pfeffer
- 1 Glas Nabio Protein Aufstrich Tomate Basilikum

ZUBEREITUNG

1. 250 g Couscous und eine Prise Salz in eine große Schüssel geben. 300 ml kochendes Wasser dazu geben und unbedeckt stehen lassen. Nach 5-10 Minuten mit einer Gabel auflockern.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini dazu geben und sautieren bis sie knusprig zart sind (ca. 3-5 Minuten).
3. In einer kleinen Schüssel Zitronensaft, 4 EL Olivenöl und Tomate Basilikum Aufstrich vermischen.
4. In einer großen Schüssel abgekühlten Couscous, Erbsen, sautierte Zucchini, halbierte Tomaten, Lauchzwiebelscheiben, gehackte Minze, Petersilie und Artischockenherzen vermischen. Dressing darüber verteilen und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft nach Geschmack nachwürzen.

