



Mühle Kleeb AG

3418 Rüegsbach Tel. 034-461 14 11

Couscous-Avocado-Salat

Zutaten

100 g	Couscous* (oder Bulgur)
2 dl	Gemüsebouillon*
1	Avocado
1	Zitrone oder Verjus*
100 g	Feta (Käse)
2 Essl.	Olivenöl
1 Tl	flüssiger Honig
2	(Frühlings)Zwiebeln
einige	Minzenblätter
etwas	Salz, Pfeffer (evt. Kümmel)
	nach Belieben eine rote Peperoni

Zubereitung

Bouillon aufkochen, Couscous (oder Bulgur) hineingeben und bei kleiner Hitze 5 Min. köcheln lassen. Herdplatte ausschalten und Couscous ca. 10 Min. nachquellen lassen.

Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.

Minze in kleine Streifen schneiden.

Zitrone auspressen oder Verjus nehmen

Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen. Das Fruchtfleisch würfeln.

Avocadowürfeli in Schüssel geben und sofort mit etwas Zitronensaft vermischen. Mit restl. Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Salatsauce verquirlen und über die übrigen vorbereiteten Zutaten geben und alles mischen. Feta in Würfeli schneiden und begeben.

*** im Mühlenladen erhältlich**