



Mühle Klee AG

3418 Rüegsbach Tel. 034-461 14 11

Couscous-Gemüsesalat

für 4 Personen

Zutaten

150g	Couscous
3 dl	Apfelwein (oder nur Wasser. Der Apfelwein gibt dem Salat bereits den säuerlichen Geschmack)
1	kleine Zucchini
1 Bund	Petersilie
75g	Specktranchen
100g	Erbsen oder andere Gemüse z. B. Kohlrabi, Karotten, Peperoni, Tomaten etc.
150g	Kefen
2 EL	Essig (Aceto Balsamico)
1 dl	Gemüsebouillon
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Couscous in einer Schüssel mit dem Apfelwein übergießen und 15 Min. quellen lassen.

Die Zucchini schräg in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken. Den Speck in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. In einer Bratpfanne ohne Fett braun braten. Zucchini, Erbsen und Kefen 8 - 10 Min. dämpfen.

Inzwischen aus Essig, Gemüsebouillon, Öl, Salz und Pfeffer eine Sauce rühren. Die Petersilie darunter mischen. Das Gemüse in kaltem Wasser abschrecken. Gut abgetropft unter die Sauce mischen

Mit dem Couscous mischen.