

heute gibt es...

Bunter Schichtsalat



Zutaten: (für 4 Personen)

- 175g Couscous
- 350ml Gemüsebrühe
- 6EL Olivenöl
- 4EL Zitronensaft
- 2 Messerspitzen gemahlene Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 mittelgroße Zucchini
- 3 mittelgroße Tomaten
- 6 Zweige Minze

Zubereitung:

1. Den Couscous mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. 2EL Olivenöl, Zitronensaft sowie den Kreuzkümmel dazugeben und untermengen. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.
2. Den Couscous für 5 Minuten quellen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse fein würfeln.
 - Die Zucchini mit 2EL Olivenöl und 2EL Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
 - Die Tomaten mit 2EL Olivenöl vermengen und ebenfalls würzen.
4. Die Minze fein hacken, unter den Couscous mischen und nochmals abschmecken.
5. Nun schichtet man den Salat in geeignete Gläser in folgender Reihenfolge: Couscous, Zucchini, Tomaten, Couscous, Zucchini.
6. Für eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen und vor dem Servieren mit einem Minzblatt garnieren.

[pe2-image

src="http://lh4.ggpht.com/-vGv1YHSYp1s/UgPaePUch0I/AAAAAAAAAHA/MpsiT7cBPnQ/s144-c-o/bunter-schichtsalat-im-glas-3.jpg"

href="https://picasaweb.google.com/103013924738836182627/BunterSchichtsalatImGlas#5909807349083414338" caption="Food im Glas: Bunter Schichtsalat" type="image" alt="bunter-schichtsalat-im-glas-3.jpg" pe2_img_align="center" pe2_single_image_size="w500"]