



Rezept Idee

MANGO-COUSCOUS-SALAT

Zutaten für 4 Portionen

100 g	natene SOFT DRIED MANGO	½ Stk	Salatgurke, gewürfelt
250 ml	Gemüsebrühe	3 EL	fein gehackte Petersilie
200 g	Instant-Couscous	2 Stk	Frühlingszwiebel, gewürfelt
2 Stk	Tomaten, gewürfelt	2 Stk	Paprika, gewürfelt

Für das Dressing:

3 EL	Zitronensaft	1 TL	Kreuzkümmel
3 EL	Rapsöl	2 TL	getrocknete Minze
1 TL	Paprikapulver	½ TL	getrockneter Koriander
1 Messerspitze	Chili-Pulver	1 Prise	Salz

Zubereitungsschritte

Die Mango-Scheiben in kleine Würfel schneiden, mit heißem Wasser übergießen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Danach das überschüssige Wasser abgießen.

Den Instant-Couscous in eine Schüssel geben und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. Zehn Minuten lang quellen lassen. Den fertigen Couscous für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Die Mangostücke, Tomaten, Gurke, Frühlingszwiebel, Petersilie und Paprika unter den Couscous heben.

Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Couscous geben.

Den fertigen Couscous-Salat bis zum Servieren kühl stellen.