



Bild und Rezeptnachweis: an-form.de/rezpte

Couscous-Thunfisch-Salat

Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 400 g Couscous
 - » 1,2 l Gemüsebrühe
 - » 60 g Zwiebeln
 - » 300 g Tomaten
 - » 300 g Gurken
 - » 300 g Paprikaschoten
 - » 120 g Mais, Konserve
 - » 25 ml Zitronensaft
 - » 40 ml Rapsöl
 - » 6 g Senf
 - » 2 g Zucker
 - » Jodsalz und Pfeffer nach Geschmack
 - » 360 g Thunfischfilets, Konserve, in eigenem Saft
 - » 200 g Mozzarella
 - » 6 g Petersilie, frisch gehackt
1. Couscous waschen, abtropfen lassen. Gemüsebrühe zum kochen bringen.
 2. Couscous zugeben und bei mittlerer Hitze circa 10 Minuten quellen lassen.
 3. Gemüse waschen, putzen. Zwiebel fein hacken. Das weitere Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
 4. Mais und Thunfischfilets abtropfen lassen. Mozzarella in Stücke schneiden.
 5. Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Senf, eine Prise Zucker mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 6. Petersilie untermischen.
 7. Couscous, Gemüse und Dressing mischen und die Thunfischstücke und Mozzarella unterheben.