

Couscous-Salat nach
Mexico-Art



Für eine
Portion im
Lunchglas

Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 1 gestr. TL Mexico-Gewürzmischung (z.B. für Chili con Carne)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- 90 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 50 g Kidneybohnen (aus dem Glas)
- 50 g Mais (aus dem Glas)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 EL Salsa-Sauce
- 2 Stiele Petersilie

Zubereitung

Den Couscous zusammen mit dem Gewürz in das Drahtbügelglas geben.

Zwiebel schälen und würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Hackfleisch darin anbraten bis das Hackfleisch krümelig ist. Dann mit der Gemüsebrühe übergießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles über den Couscous in das Glas geben.

Kidneybohnen und Mais ebenfalls in das Glas schichten, Zitronensaft und Olivenöl darüber geben, nach Belieben einen Klecks Salsa-Sauce darauf geben.

Petersilie waschen, hacken, auf den Salat legen und das Glas verschließen.

Vor dem Verzehr alles umrühren und genießen.