

## Mediterraner Couscous-Salat



Für eine  
Portion im  
Lunchglas

## Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 1 gestr. TL Couscous-Gewürzmischung  
(z.B. Ras el-Hanout oder Habeshas Berberegewürz)
- 90 ml Gemüsebrühe
- 4 Cocktailtomaten
- 1 kleines Stück Gurke (ca. 5 cm)
- 1/4 Rote Paprika
- 50 g Feta
- 3 TL Zitronensaft
- 3 TL Olivenöl
- 2 Stiele Oregano

## Zubereitung

Den Couscous zusammen mit dem Gewürz in das Drahtbügelglas geben, mit 90 ml Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Dann den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern.

Das Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden und auf den Couscous geben.

Den Feta in kleine Stücke zerbröseln und auf den Salat geben.

Dann Zitronensaft und Olivenöl darüber geben.

Oregano waschen, Blätter abzupfen und auf den Salat legen. Den Bügel verschließen und fertig ist der Salat to go.

Vor dem Essen nur noch alles mit einer Gabel untereinander heben – guten Appetit!