



COUSCOUS-BUDDHA-BOWL

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (Für 4 Personen)

200 g Müller's Mühle CousCous

je 2 rote, grüne und gelbe Paprikaschote

1 große Zucchini

100 ml Olivenöl

einige geschnittene Rosmarinnadeln und Oreganoblättchen

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

50 g gesalzene Erdnüsse

2 TL Honig

Abrieb und -saft von 2 unbehandelten Limetten

Produktempfehlungen



COUSCOUS

Zubereitungen

Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in grobe Würfel schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Gemüse mit 4 EL Öl und Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei Grillfunktion 240 °C ca. 8-10 Minuten garen.

Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Dressing Erdnüsse grob hacken, mit restlichem Öl, Honig, Limettenabrieb und -saft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Rucola waschen, putzen und in grobe Stücke zupfen.

Paprikaschoten, Zucchini, Rucola und Couscous nach Farben getrennt in einer „Bowl“ anrichten, mit dem Dressing beträufeln und servieren.

Tipp: Nach Wunsch mit einem Topping aus Räucher- oder Stremellachs servieren.