



Couscous-Salat mit Minze und Ajvar

Gesundheitliche Vorteile:

- **Couscous:** Dieser Hartweizengrieß ist ein idealer Energielieferant. Er enthält komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen und somit lange satt machen. Zudem liefert er B-Vitamine und Mineralstoffe wie Magnesium und Zink.
- **Minze:** Das enthaltene Menthol wirkt nicht nur kühlend und erfrischend, sondern auch beruhigend auf den Magen-Darm-Trakt. Minze regt die Produktion von Verdauungssäften an und kann Blähungen lindern.
- **Ajvar:** Diese Würzpaste besteht hauptsächlich aus roter Paprika und Auberginen. Paprika ist eine der besten Vitamin-C-Quellen überhaupt (mehr als Zitrusfrüchte!) und enthält Capsaicin, welches den Stoffwechsel anregen kann.
- **Petersilie:** Weit mehr als nur Deko! Petersilie ist eine echte Vitalstoffbombe. Sie enthält extrem viel Vitamin C, Vitamin K und Eisen.
- **Limetten:** Liefern reichlich Vitamin C und Antioxidantien, die das Immunsystem stärken und die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Die Säure fördert zudem die Verdauung.
- **Gurke & Tomaten:** Beide bestehen zu einem Großteil aus Wasser und tragen so zur Hydratation des Körpers bei. Gurken wirken zudem harntreibend, während Tomaten zellschützendes Lycopin liefern.

Dieser Salat ist leicht, belastet nicht und liefert durch die frischen Kräuter und das Gemüse eine hohe Dichte an Mikronährstoffen, ideal als leichte Mahlzeit oder Beilage. Mit einem Topping wie Feta, Tofu oder Hähnchen wird der Salat schnell zu einer richtigen Hauptmahlzeit!



Couscous-Salat mit Minze und Ajvar

Zutaten (4 Portionen)

- 250 g Couscous
- 1 Gurke
- 250 g Cherry-Tomaten
- 1 Bd. Petersilie
- 1 Bd. Minze
- 2 Limetten
- 1 TL Honig
- 5 EL Ajvar
- Salz/Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Couscous nach Packungsanweisung zubereiten.
- Gurke waschen, entkernen und in Stücke schneiden.
- Tomaten waschen und halbieren.
- Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken.
- Limette auspressen und mit Honig verrühren.

Schritt 2

- Couscous und Ajvar vermengen.
- Gurken und Tomaten unterheben.
- Kräuter und Honig-Limetten-Mischung dazugeben (wenn sofort gegessen)
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

- Frisch genießen oder im Kühlschrank lagern. Wenn es noch etwas stehen soll, dann die Honig-Limetten-Mischung erst kurz vor dem Verzehr unterrühren.

Nährwerte pro Portion: 310 kcal, 58 g Kohlenhydrate, 10 g Protein, 3 g Fett