



# Couscous-Salat „Tricolor“ mit Mozzarella, getrockneten Tomaten, Avocado und selbstgemachtem Pesto

**Nährwerte** pro Person:

Kalorien **768 kcal**  
Kohlenhydrate **37 g**  
Fett **55 g** / Eiweiß **32 g**

Stufe 2 30 min

**GUTEN  
APPETIT!**



## Zutaten

2 Personen  
(für 4 Personen  
alle Zutaten  
verdoppeln)

Couscous 200g

Mozzarella 125 g

Basilikum 10 g

Rucola 50 g

Parmesan 20 g

Avocado 1

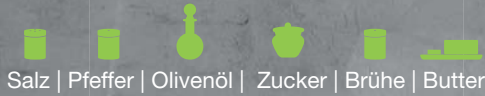
Knoblauch (solo) 1/2

Zitrone 1/2

Mandeln 20 g

Getrocknete  
Tomaten in Öl 50 g

## Gut im Haus zu haben



1

- 200 ml Wasser mit 200 ml **Gemüsebrühe** zugedeckt in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- **Avocado** von Kern und Schale befreien und grob hacken.
- **Mozzarella** abgießen und grob hacken.
- **Rucola** waschen und abtropfen lassen.

3

- Den Topf straff mit Frischhaltefolie bedecken und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der **Couscous** die Flüssigkeit komplett aufgesogen hat.
- Für das Pesto: **Mandeln** in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Zusatz von Fett rösten bis sie duften.

5

- Mit **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken.
- **Zitrone** entsaften. **Couscous** mit einer Gabel auflockern.
- **Mozzarella** mit **Tomaten**, **Avocado**, **Pesto**, 1/2 EL **Zitronensaft**, 1 TL **Tomaten-Öl** und 1/2 EL **Olivenöl** zugeben.

2

- **Getrocknete Tomaten** ebenfalls grob hacken (das Öl dabei aufheben).
- **Parmesan** fein reiben.
- Topf von der Herdplatte ziehen.
- **Couscous** mit 1/2 EL **Olivenöl**, 1 TL **Butter** und etwas **Salz** und **Pfeffer** zugeben.

4

- **Mandeln** in einem Mixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs grob zerkleinern.
- **Basilikum** und **Knoblauch** mit 40 ml **Olivenöl** zugeben und erneut mixen.
- Den Großteil des **Parmesans** hinzufügen und weiter mixen bis eine gleichmäßige, cremige Masse entstanden ist.

6

- **Rucola** unterheben.
- Couscous-Salat „Tricolor“ auf flachen Tellern verteilen und genießen.