

3

Vegetarisch

Couscous-Salat mit Halloumi und Granatapfel



Zubereitungszeit

15 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Couscous gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die Gurke in halbe Scheiben und den Halloumi in Scheiben schneiden. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi braten bis eine knusprige Kruste entsteht. Den Spinat auf einem Teller anrichten und Couscous, Halloumi, Gurke und Granatapfelkerne darüber verteilen. Mit extra vergine Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer würzen.

Zutaten

- ☐ 50 g Vollkorn-Couscous
- ☐ 80 g Halloumi
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 30 g frischer Spinat
- ☐ 30 g Granatapfelkerne
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ ½ EL extra vergine Olivenöl
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	579 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Fett	30 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	26 g