

Couscous - Quinoa - Schwarze Kichererbsensalat

Rezept für 4 Personen

Zutaten

120 g Couscous*
120 g Quinoa*
120 g schwarze Kichererbsen* (am Vortag eingeweicht)
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl*
Hot Rocks Chili Salt*
2 Zucchini
1 Zwiebel
1 dl Brodo Vegetale*
1 kleine Peperone
einige Cherrytomaten
1 Bund Peterli

Couscous mit Olivenöl und Zitronensaft in eine Schüssel geben, salzen, quellen lassen.
Quinoa waschen, mit doppelter Menge Wasser aufkochen und 15 Minuten quellen lassen.
Eingeweichte Kichererbsen ca. 15 Minuten köcheln.
Zucchini würfeln, Zwiebel fein schneiden, beides im Olivenöl dünsten.
Alles zusammen mit 1 dl Bouillon mischen.
Eventuell noch etwas Aceto Bianco* dazugeben, salzen und pfeffern.
Peperone würfeln, mit Cherrytomaten über das Gericht geben.
Petersilie fein geschnitten darüberstreuen.

En Guete!

*im claro Weltladen Wädenswil erhältlich



claro Weltladen Wädenswil

Gerbstrasse 7

8820 Wädenswil

Telefon: 044 780 40 88 // E-Mail: info@clarowaedi.ch

www.clarowaedi.ch