



Salat mit Zitronen-Couscous und gebackenen Emmentaler Würfeln

von Vicky von healthydreams.at

Anleitung

Couscous-Salat

1. 300 ml Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen lassen. Couscous hinzugeben, Topf von der Herdplatte nehmen und ein paar Minuten ziehen lassen bis dieser gar ist.
2. Dann abkühlen lassen. Anschließend Abrieb und Saft einer Zitrone, 4 EL Olivenöl sowie Minze mit dem Couscous vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nun den Couscous mit Gurkenwürfel, Rucola, Tomaten sowie Kresse vermengen.
4. Alles nochmal mit Olivenöl und Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional den Salat mit Limettenscheiben und gerösteten Pinienkernen toppen.

Tzatziki

5. Für das Tzatziki Premium Naturjogurt gut durchrühren. Die Gurke schälen und grob raspeln.
6. Die Gurkenraspeln einsalzen und etwas abwarten, damit sich der Gurkensaft absetzen kann. Gurke in ein sauberes Tuch geben und den Saft gut auspressen.
7. Knoblauchzehen schälen und in das Jogurt pressen. Gurkenraspeln hinzugeben und unterrühren
8. Etwas durchziehen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Benötigte Zutaten

150 g	Couscous
1 TL	Salz
etwas	Biozitronenschale
	Saft von einer Zitrone
1 Bund	Minze (gehackt)
	Salz, Pfeffer
1 Stück	Gurke (in Würfel geschnitten)
einige Blätter	Rucola
Stück	Tomaten (kleine)
	Kresse
etwas	Olivenöl
	Essig
Tzatziki	
250 g	Premium Naturjogurt
1 Stück	Gurke
1 EL	Olivenöl
2 Stück	Knoblauchzehen
	Salz, Pfeffer



Gebackene Emmentaler Würfel	
250 g	Premium Emmentaler
5 EL	Semmelbrösel
5 EL	Mehl
2 Stück	Eier
etwas	Öl (zum Erhitzen)
1 Prise	Pfeffer

Gebackenen Emmentaler Würfel

9. Für den gebackenen Emmentaler Mehl und Semmelbrösel jeweils in eine Schüssel geben.
10. Die Eier aufschlagen und in eine weitere Schüssel geben.
11. Eine Pfanne mit reichlich Öl erhitzen
12. Nun den Premium Emmentaler in 2cm dicke Würfel schneiden und mit Pfeffer würzen. Die einzelnen Käsestücke zunächst in Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend in den Semmelbröseln wälzen.
13. Den Emmentaler rundum goldbraun anbraten. Den Zitronen-Couscous Salat auf Tellern verteilen. Mit den gebackenen Emmentaler Würfel und Tzatziki servieren.



Ein Rezept von
[healthydreams.at](https://www.healthydreams.at)