

Taboulé

Zutaten:

300g Griess / Couscous mittel
50g Olivenöl
100g Wasser
1.5 TL Salz
1 El Zitronensaft
1 Zwiebel
10 frischer Minze Blätter
1 Peperoni geviertelt
4 Tomaten
1 Gurke

Zubereitung:

1. Salat Schüssel auf den Thermomix stellen und Zutaten einwiegen
300g Griess / Couscous mittel
50g Olivenöl
100g Wasser
1.5 TL Salz
1 El Zitronensaft..... in einer Salat-Schüssel einwiegen und stehen lassen.
2. 1 Zwiebel geviertelt
10 frischer Minze Blätter..... 5 sec / Stufe 5 mit zerkleinern.
1 Peperoni geviertelt dazugeben.....4 sec / Stufe 5
4 Tomaten geviertelt
1 Gurke halbiert geschält dazugeben..... 5 sec / Stufe 5

Alles zum Couscous (Salatschüssel) dazugeben und ca. eine 1/2 Stunde in den Kühlschrank stellen und mit einem schönen Blatt Minze und Zitronen Schnitz, dekorieren.