



Couscous-Salat mit Thunfisch und Tomaten

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Thunfisch abseihen. Öl auffangen und beiseitestellen.
Thunfisch in mundgerechte Stücke teilen.

- 3 -

In einer großen Schüssel alle Zutaten zusammen mit
Kapern und aufgefangenem Thunfischöl vermengen. Mit
Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für 2 Portionen

250 g Couscous
200 g Kirschtomaten
1 Snackgurke
150 g Thunfisch in Öl aus dem Glas
2 Esslöffel Kapern
4 Stängel Dill
4 Zweig(e) Petersilie
1 1/2 Zitronen
Salz, Pfeffer

Für die schnelle Mittagspause oder den großen Hunger
nach Feierabend - dieser Salat kann einfach alles. Frischer
Dill und Petersilie verbünden sich mit süßer Tomate und
knackiger Gurke im fluffigen Couscous zu einem
Salatbett für aromatischen Thunfisch. So macht gesundes
Schlemmen Spaß!

- 1 -

Couscous nach Packungsangabe zubereiten.
Kirschtomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Dill und
Petersilie grob hacken. Zitronen auspressen.

- 2 -