



farmgoodies
So entsteht das Gute

VEGAN & EASY MIT NORBERT

Erstellt am 12.05.2020

Geschätzte Lesedauer: 1 Minute

🕒 20 min 🌱 vegan 🍴 leicht

Voller Vitamine, Nährstoffe und Eiweiß. Ihr kennt den charmanten Norbert vom Markt, von Verkostungen oder hört seine Stimme am Telefon? Er hat ein sehr gutes Fachwissen über die FARMGOODIES und setzt sie auch in seiner veganen Ernährung ein. Neben dem Sport gilt seine große Leidenschaft dem KOCHEN. Hier eine kleine Auswahl seiner erprobten Rezepte. GUTEN APPETIT



„Mediterraner“ Couscous Salat mit sommerlichem Dressing (Für 4 Personen)

300 g Couscous, ½ Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 2 große Rispen Tomaten, ¼ Gurke, 1 Avocado, 1 rote Zwiebel, 1 Hand voll Rucola, 1 Hand voll Oliven, 100 g getrocknete Tomaten

Dressing: 1-2 TL farmgoodies Bio-Senf scharf, 3 EL farmgoodies Bio-Rapsöl, 1 Saft aus Bio-Zitrone

Topping: Bio-Sonnenblumenkerne oder Bio-Pinienkerne, Bio-(Kokos)-Joghurt, Bio-Zitronenscheiben

Couscous laut Packung zubereiten und zugedeckt zur Seite stellen. Aubergine waschen, würfelig schneiden und in etwas Öl mit der gehackten Knoblauchzehe anbraten, mit Salz & Pfeffer leicht würzen. Tomaten, Gurke und Avocado würfelig schneiden, rote Zwiebel in Halbringe schneiden

Nun alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen

Dressing in einem Glas gut verrühren und unter den Salat mischen. Körner ohne Öl kurz in einer Pfanne rösten.

Mit einem Klecks Joghurt und frischen Zitronenscheiben servieren.

TIPP: Am besten schmeckt der schnelle Salat, wenn er lauwarm serviert wird! Einfach die heißen mit den kalten Zutaten vermischen und rasch servieren. Getoastetes Weißbrot passt hervorragend dazu!