

Rezept

Sommerliche Paprika Couscous-Kichererbsen-Kräuter-Bowl

Anzahl Personen: 4

Zubereitungszeit: ca. 30 min



Zutaten

2 Pckg. iglo Veggie Love Paprika Couscous
2 EL 8 Kräuter
500 g Kichererbsen
1 Salatgurke
2-4 Knoblauchzehen
4-6 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz & Pfeffer
Koriander

Zubereitung

1. Den **Paprika Couscous** nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Gurke längs halbieren und klein schneiden. Die Kichererbsen abgießen und waschen. Das Gemüse kurz abkühlen lassen. Die Kichererbsen und die Gurken mit Olivenöl, Zitronensaft und **8 Kräuter** mischen.
3. In einer Bowl das Gemüse mit dem Kichererbsen-Gurken-Salat anrichten und mit Koriander garnieren.

Pro Portion ca. 1898 kJ, 453 kcal, E 16 g, F 24 g, KH 37 g