

# Couscous-Salat



## Zutaten für 2 Kinder und 2 Erwachsene

- ▶ 250 ml Wasser
- ▶ 250 g Couscous
- ▶ 1 Apfel
- ▶ 3 Strauchtomaten
- ▶ 2 Karotten
- ▶ 1 Schlangengurke
- ▶ 250 g Fetakäse
- ▶ 1/2 Bund Petersilie
- ▶ 1/2 Bio-Zitrone
- ▶ 3 EL Olivenöl
- ▶ Salz und Pfeffer

## Das wird noch gebraucht

- ▶ Messbecher
- ▶ Wasserkocher oder Topf
- ▶ 1 Schüssel für den Couscous
- ▶ 1 Schüssel für das Dressing
- ▶ Messer
- ▶ Schneidebrett
- ▶ Sparschäler
- ▶ Zitronenpresse  
(oder mit der Hand auspressen)

## Anleitung

1. Das Wasser für den Couscous erhitzen. Den Couscous in einer Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Abkühlen lassen.
2. Den Apfel und die Tomaten waschen. Strunk und Gehäuse entfernen. Die essbaren Teile in kleine Stücke schneiden.
3. Die Karotten und die Gurke waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
4. Den Fetakäse in Würfel schneiden.
5. Die Petersilie abspülen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.
6. Die Zitrone mit warmem Wasser abspülen, halbieren und den Saft auspressen.
7. Aus dem Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren.
8. Das Dressing mit dem zerkleinerten Gemüse, dem Fetakäse und der Petersilie unter den Couscous heben.

## Der Tunnelgriff:

Mit dem Tunnelgriff wird ein Lebensmittel halbiert oder geviertelt. Die eine Hand greift das Lebensmittel und bildet dabei einen Tunnel. Die andere Hand hält das Messer. Das Messer vor dem Tunnel ansetzen und das Lebensmittel zur Hälfte schneiden. Dann das Lebensmittel drehen und die andere Hälfte schneiden.



## Der Krallengriff:

Der Krallengriff schützt die Fingerkuppen beim sicheren Zerkleinern von Lebensmitteln. Die eine Hand hält das Lebensmittel so fest, dass die Fingerkuppen nach innen zeigen (Kralle). Zwischen der Hand, die die „Kralle“ bildet, und dem Messer immer etwas Abstand halten.



Tipps  
&  
Tricks