

Das ist ein klimafreundliches Rezept aus der Reihe «**Rezepte für das Klima**» von Greenpeace Schweiz und tibits.



ORIENTALISCHER COUSCOUS SALAT

ZUTATEN

200 ml Wasser
je $\frac{1}{2}$ **TL** Kreuzkümmel, Paprika,
Zimt und Kurkuma
4 EL Rapsöl
 $\frac{1}{2}$ **TL** Raz el Hanut
200 g Couscous
1 Zitrone
150 g gekochte Kichererbsen
50 g Sultaninen
 $\frac{1}{2}$ **Bund** Pfefferminze
200 g Cherrytomaten
200 g Gurke
Salz und Pfeffer aus der
Mühle

ZUBEREITUNG

Das Wasser mit den Gewürzen in eine Schüssel geben und gut vermischen. Den Couscous dazu geben und quellen lassen, bis fast keine Flüssigkeit mehr vorhanden ist.

Den Saft der Zitrone auspressen und zum Couscous geben.

Die Cherrytomaten und die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden, die Pfefferminze kurz abbrausen und in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit den Kichererbsen und den Sultaninen in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Den Couscous Salat auf vier Bento Boxen aufteilen.