

MUUUUUSLETTER 4/17

von Dipl.oec.troph. Birgit Höfert, Ernährungswissenschaftlerin und Sandra Janot, Studentin Gesundheitsförderung

COUSCOUSSALAT



Zutaten (für 10 Portionen)

300 g Couscous
500 ml Wasser
4 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1/2 Bund Frühlingszwiebeln
1 Zucchini
1 rote Paprikaschote
1/2 Bund Petersilie
200 g Feta

Zubereitung

Couscous zum kochenden Wasser geben, zirka 15 Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, vermengen. Gemüse waschen und klein schneiden. Alles zusammen mit dem klein geschnittenen Feta unter die Couscoussalatsmasse heben. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken. Fertig ist der leckere Couscoussalat!

RADIESCHEN-MÄUSE



Zutaten (für 10 Portionen)

20 Radieschen
Pfefferkörner
Senf

Zubereitung

Zuerst die Radieschen waschen und vorsichtig trocken tupfen. Dabei etwas Grün für das Mäuseschwänzchen dran lassen, den Rest abschneiden. Die vordere Spitze ergibt dann die Nase der Maus. Dann mit einem Küchenmesser die Ohren rund in das Radieschen schneiden und vorsichtig etwas nach oben drücken, sodass sie leicht abstehen. Die Pfefferkörner als Augen in das Radieschen eindrücken oder mit Hilfe von Senf festkleben. Schon sind die köstlichen Radieschen-Mäuse fertig. Ein lustiger, feiner Snack für Zwischendurch.

Viel Spaß bei der Zubereitung
wünschen euch
Birgit Höfert und Sandra Janot



Notizen
