

Ausgewogene vegane Rezepte

Taboulé Salat



Nährwertangaben pro Portion		In % der Gesamtenergie
Energie	532 kcal	
Eiweiss	20 g	15%
Kohlenhydrate	58 g	44%
Fett	24 g	41%



Ausgewogene vegane Rezepte

Taboulé Salat

Für 4 Portionen

Zutaten

250 g Couscous (Trockengewicht)
2.5 dl Gemüsebouillon
300 g Cherrytomaten
300 g Salatgurken
3 Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze
1-2 Zitronen, Saft
80 g Cashewnüsse
4 EL Öl (z. B. Olivenöl)

Salz
Pfeffer

600 g Joghurtalternative aus Soja (nature)



Zubereitung

Couscous entsprechend den Angaben auf der Verpackung mit Gemüsebouillon zubereiten.

Gemüse und Kräuter klein schneiden. Cashewnüsse klein hacken.

Zitronensaft und Öl verrühren, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alle restlichen Zutaten zu einem Salat mischen.

Einen Teil der kleingeschnittenen Minze unter den Salat rühren, den Rest mit dem Sojajoghurt mischen. Den Minze-Sojajoghurt in einer Schale anrichten.