Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Salat- Restebowl

Anzahl Personen: 4 **Schlagwörter:** Hauptgericht Vegetarisch
Jahreszeit: Sommer

Zutaten und Menge:
400ml Orangensaft, 200 Gramm Couscous (Reis, Hirse, Bulgur oder Kartoffeln gehen auch. Alles was die Reste so hergeben), 1 Esslöffel Rapsöl, 2 Tomaten, 1 Gurke, 200 Gramm Feldsalat (oder anderer Salat), 1 Avocado, 2 Eier, 2 Esslöffel Essig, 3 Esslöffel Joghurt, ½ Bund Schnittlauch, 2 Esslöffel Mandeln, Salz und Pfeffer

Zubereitung: 30 Minuten **Schwierigkeitsgrad:** Mittel

Den Orangensaft in einen Topf geben und zusammen mit Salz, Pfeffer und Rapsöl würzen. Alles erhitzen.

Den Couscous in eine Schale füllen, mit dem erhitzten Orangensaft übergießen und ziehen lassen.

Während dessen die Tomaten würfeln und die Gurke in Streifen schneiden. Den Salat waschen und trocknen.

Die Avocado halbieren und in Streifen schneiden. Alle Zutaten nach Sorte getrennt in einer Schüssel anrichten.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und den Essig hinzugeben. Sobald das Wasser anfängt zu sieden, die Eier in einer Kelle aufschlagen und langsam in die Wasser-Essig-Mischung gleiten lassen. Achtung: das Wasser darf nicht kochen und das Eigelb sollte intakt bleiben.

Das Ei herausnehmen und zusammen mit dem Joghurt und dem Schnittlauch auf dem Salat platzieren. Mit gerösteten Mandeln garnieren.