



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Lauwarmer Couscous-Schüttelsalat mit weißen Bohnen



#### Zutaten Für 3 Gläser

- 240 g Alnatura Weiße Bohnen (in Glas oder Dose)
- 10 Stängel Basilikum
- 1 mittelgroße rote Paprika
- 20 g Alnatura Pinienkerne
- 150 g Alnatura Couscous
- 180 g Alnatura Streichcreme Paprika-Chili
- 300 ml Wasser (heiß)

#### Zubereitung: 10 Min. + 10 Min. Kochzeit + 10 Min. Quellzeit

Bohnen in ein Sieb abgießen, unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 8 Min. unter gelegentlichem Wenden rösten, bis sie goldbraun sind und aromatisch zu duften beginnen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Couscous auf 3 Gläser verteilen, darüber Bohnen, Streichcreme und Paprika schichten. Gläser verschließen und bis zum Verzehr kühl stellen. Pinienkerne und Basilikum separat aufbewahren.

Vor dem Servieren Wasser aufkochen, je 100 ml in die Gläser geben, Deckel verschließen und Salat 10 Min. quellen lassen. Dann gut schütteln und mit Pinienkernen und Basilikum bestreut lauwarm servieren.