



# ROTER-RÄUBER-SALAT





1. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten



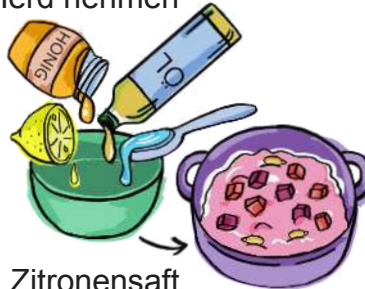
4. Apfel, Rote Rüben und Stangensellerie in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit den Sonnenblumenkernen zum Couscous dazugeben



2. Wasser (2 Tassen) zum Kochen bringen, den Couscous dazugeben, verrühren und vom Herd nehmen



3. Den Topf mit Couscous 5 Minuten zugedeckt stehen lassen



5. Zitronensaft, Wasser, Honig, Öl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und über den Couscous schütten



6. Die Kresse über den fertigen Couscous-Salat streuen



Für 2 Personen: 1 Tasse Couscous, 150 g Rote Rüben gekocht, 2 TL Honig, 1 Selleriestange, 1 EL Öl (Walnussöl), 2 Tassen Wasser, 1 Apfel, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 Pkg Kresse, 3 EL Zitronensaft, 3 EL Wasser