

Couscous Frikadellen mit Salat

150 g Couscous nach Packungsangabe zubereiten, auskühlen lassen

300g Möhren putzen und schälen, in kleine Stücke schneiden.

1 Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen und in kleine Stücke schneiden

1 Bund Petersilie hacken und alles mit 3 Eiern und 50g Semmelbrösel vermischen, mit Salz, Pfeffer würzen

Aus der Masse ca. 8 Frikadellen formen

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin ca. 15 Minuten unter Wenden braten.

Währenddessen den Salat waschen und kleinschneiden.

2 EL Essig, etwas Salz und Pfeffer mit 2EL Wasser in die Schüssel geben.

Die Tomaten waschen, kleinschneiden und dazu geben. Alles verrühren.

Das schmeckt auch zu Kartoffeln oder Nudeln.

Guten Appetit!

