



# SommerSalat mit Kräuterlimo

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste:

80g Couscous, 160ml Wasser, 100g Erdbeeren, 1 Bund Sauerampfer, 3 EL Balsamico-Essig, 2 EL Apfeldicksaft

### Für die LimoS:

100g Erdbeeren, 4 Limetten, 2 Beutel Grüntee, Zitronenpfeffer (alternativ Zitrone), Thymian, Minze, Zitronenmelisse

### Zubereitung:

Für den Salat das Wasser in einem Wasserkocher aufkochen und in eine Schüssel geben. Den Couscous dazugeben und quellen lassen bis keine Flüssigkeit mehr übrig ist. Die Erdbeeren waschen und das Grün abschneiden. In feine Scheiben schneiden und beiseitestellen. Den Sauerampfer waschen und die Stiele entfernen. Dann mit einem Messer in grobe Stücke hacken. Für das süße Apfeldressing den Dicksaft mit dem Essig vermischen. Die Erdbeeren und den Sauerampfer vorsichtig unter den Couscous heben und mit dem Dressing garnieren.

### FÜR DIE LIMO-VARIATIONEN:

Grüntee-Thymian: 2 Beutel Grüntee in 1 L kaltem Wasser für 2-3 Minuten ziehen lassen. Einige Thymianzweige abtrennen und in ein Gefäß geben. Den Grüntee aufgießen und nach Belieben mit Zitronenpfeffer oder Zitronenscheiben ergänzen.

Erdbeer-Minze: Die Erdbeeren entweder in ein Tuch einwickeln, oder mit der Hand zerdrücken und die Flüssigkeit in einem Gefäß auffangen. Mit 1 L Wasser aufgießen und kurz ziehen lassen. Die Minzblätter vom Stiel entfernen und anschließend kurz mit der Hand auf die Blätter klopfen, damit sich das Aroma entfalten kann. Die frische Minze zum Erdbeerwasser geben.

Infused water: Die Limetten halbieren und in Scheiben schneiden. In einem Gefäß mit einem Löffel etwas zerdrücken und anschließend mit 1 L Wasser aufgießen. Die Zitronenmelisse in den Händen klopfen, damit sich das Aroma entfalten kann und zum Wasser geben. Gut durchziehen lassen



Viele weitere tolle Rezeptideen  
finden Sie auf

Guten Appetit