

## Maistaboulet mit Oliven, getrockneten Tomaten, Rucola und Balsamessig



Ein exklusives MANI-Rezept von Bio-Spitzenkoch Konrad Geiger

### ZUTATEN für vier Portionen:

- 150 g Mais Couscous (Alternative aus Weizen, Gerste oder Dinkel)
- 300 g Gemüsebrühe
- 20 g MANI getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 5 Stück MANI Oliven gefüllt mit Mandeln
- 30 g MANI natives Olivenöl extra, Selection
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Salatgurke
- ½ Paprikaschote gelb
- ½ Paprikaschote grün
- 1 Bund Rucola feinblättrig
- 4 EL MANI Balsamessig
- 1 Bund frische Blattpetersilie
- MANI Meersalz
- Pfeffer schwarz gemahlen
- 4x Sturzglas oder ähnliches

## ZUBEREITUNG:

1. Couscous mit den getrockneten Tomaten in eine Schüssel geben.
2. Gemüsebrühe im Topf kurz aufkochen, über den Couscous gießen, mit einem Tuch abdecken und den Couscous 30 Minuten quellen lassen.
3. Gurke in lange Scheiben schneiden, leicht salzen und beiseite legen.
4. Paprikaschoten in Würfel schneiden.
5. Oliven grob schneiden.
6. Den Couscous-Salat mit den geschnittenen Oliven, Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Rucola putzen und auf die vier Gläser verteilen. Den Couscous-Salat gleichmäßig darauf verteilen.
8. Die Petersilie grob schneiden und mit den Paprikawürfeln und Gurke vermischen. Auf den Couscous verteilen und mit Balsamessig beträufeln.

Weitere Rezepte zum Download finden Sie unter [www.mani.bio](http://www.mani.bio)  
Bei Veröffentlichung eines Rezepts freuen wir uns über ein Belegexemplar.

## Pressekontakt:

Pressestelle MANI  
c/o modem conclusa gmbh  
Jutastr. 5, 80636 München, Deutschland, Tel. + 49 89 - 74 63 08 0  
Andrea Klepsch, E-Mail: [klepsch@modemconclusa.de](mailto:klepsch@modemconclusa.de)  
Jessica Will, E-Mail: [will@modemconclusa.de](mailto:will@modemconclusa.de)  
Presseservice: <http://news.cision.com/de/blauel-greek-organic-products>