



Panierter Mozzarella auf Perlencouscous

mit Gurke und getrockneten Tomaten



30-40min



2 Personen

Der Mozzarella wird hier doppelt paniert und langsam in der Pfanne goldbraun und knusprig angebraten. Seufz! Ja, das ist wunderbar, versprochen! Dazu gibt es einen köstlichen Salat aus Perlencouscous, knackiger Gurke, getrockneten Tomaten und frischen Kräutern, serviert auf fein-herbem Rucola. Guten Appetit!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Minigurke
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 10g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola
- 2 Mozzarellas ⁷
- 1 Päckchen Sumach
- 50g Panko-Paniermehl ¹

- 1 Ei ³
- 5EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

Energie 1097kcal, Fett 44.5g,
Kohlenhydrate 135.0g, Eiweiß 45.1g



4. Mozzarellas panieren

2. Gemüse vorbereiten

5. Mozzarellas braten

3. Salat zubereiten

6. Anrichten und servieren

Den **Rucola** auf Teller verteilen und den **Couscoussalat** und die **Mozzarellastücke** darauf anrichten. Mit den **Zitronenspalten**, den **Minze-** und den **Korianderblättern** sowie dem **restlichen Sumach nach Geschmack** garnieren und servieren.