



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Perlencouscous kochen

Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einem kleinen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** 30Sek. mitbraten, dann den **Couscous** unterrühren und 2Min. anrösten. Mit 400ml heißem Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und den **Couscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln.



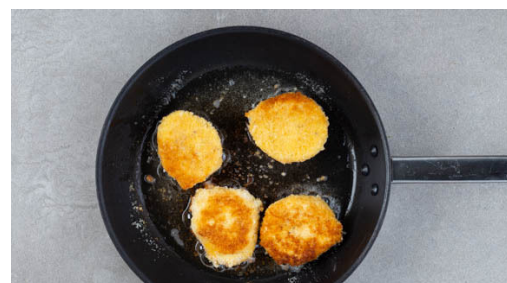
4. Mozzarellas panieren

Die **Mozzarellas** leicht auspressen und horizontal halbieren. Auf einem tiefen Teller 5EL Mehl mit **1TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen. Das **Paniermehl** auf einem dritten Teller mit Salz verrühren. Die **Mozzarellas** der Reihe nach in dem Mehl, im Ei und dem **Paniermehl** wenden. Diesen Vorgang mit **jedem Stück** wiederholen!



2. Gemüse vorbereiten

Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **getrockneten Tomaten** fein schneiden. Die **Minze-** und die **Korianderblätter** abzupfen, **einige Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **restlichen Blätter** fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Mozzarellas braten

Die doppelt panierten **Mozzarellastücke** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 10-12Min. langsam goldbraun und knusprig anbraten. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.



3. Salat zubereiten

Den **Rucola** ggf. verlesen. Den fertig gegarten **Couscous** mit den **Gurkenscheiben**, den **getrockneten Tomaten** und den **geschnittenen Kräutern** vermengen und den **Couscoussalat** mit **1EL Zitronensaft**, 1-2TL hellem Essig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann auch mehr **Zitronensaft** verwenden.



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.