



Bio-Lammspieße mit Minzedip

auf Couscoussalat mit Nektarine und Pistazien



30-40min



2 Personen

Gönn dir ein unvergleichliches Geschmackserlebnis mit unseren aromatischen Lammspießen! Die Kombination aus zartem Lammfleisch auf feinkörnigem Couscoussalat und lecker-fruchtigen Nektarinen und Pistazien wird perfekt mit einem erfrischendem Minzedip abgerundet. Mit solch einem Rezept sind wir ready für den Sommer, oder?

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 150g Bio-Vollkorncouscous¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt²
- 40g Pistazienkerne⁴
- 2 Nektarinen
- 2 Bio-Lammspieße, mariniert

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1082kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 98.4g, Eiweiß 20.8g



1. Couscous vorbereiten

Den Grill vorbereiten. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **½ des Brühwürzes** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** einrühren und für 6-8Min. abgedeckt quellen lassen. Den **Couscous** anschließend mit einer Gabel auflockern.



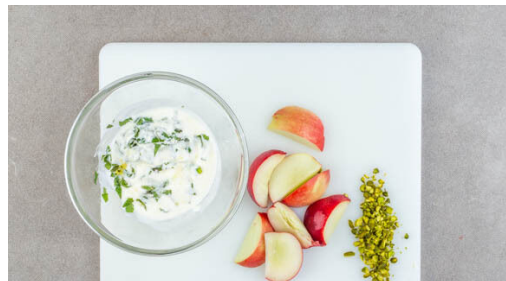
2. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel 2EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig, 1TL Honig, die **Zitronenschale**, **⅓ des Zitronensaftes** und die **½ der Gewürzmischung** mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach Geschmack mehr **Zitronensaft** oder **Gewürzmischung** hinzufügen.



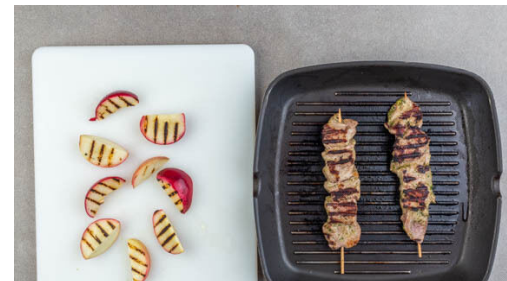
3. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gurke**, **Zwiebel** und **Tomaten** mit dem **Couscous** unter das **Dressing** mengen.



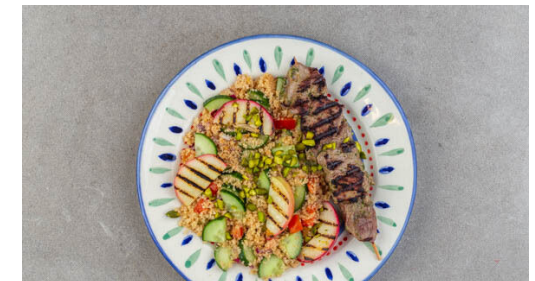
4. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Joghurt** mit der **Minze** und 1TL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Nektarinen** vierteln, den Stein entfernen und die **Nektarinviertel** mit 1EL Olivenöl einreiben.



5. Zutaten grillen

Die **Nektarinen** ca. 10Min. rundum grillen, bis sie weich sind. Die **Lammspieße** auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis sie durch sind. **Tipp:** Bei Verwendung einer Grillpfanne die **Nektarinen** zuerst grillen und dann warm halten, während die **Spieße** in der Pfanne sind.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Lammspieße** mit den **Nektarinen** und den **Pistazien** auf dem **Couscoussalat** anrichten. Ggf. **übrigen Zitronensaft** über die **Spieße** träufeln und servieren.