



BBQ-Special: 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 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 30g Pistazienkerne ¹⁵
- 2 Nektarinen
- 2 Bio-Lammspieße, mariniert

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 756kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 87.0g, Eiweiß 19.3g



1. Couscous vorbereiten

Den Grill vorbereiten. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit dem **Brühwürz** 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.



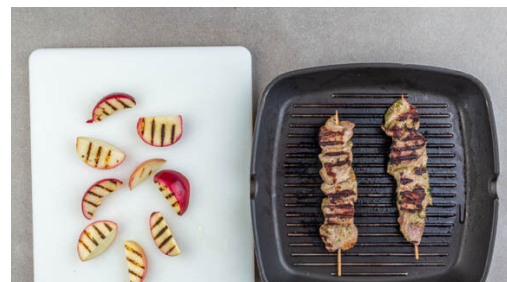
4. Garnitur vorbereiten

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 **Nektarinenviertel** mit 1EL Olivenöl einreiben.



2. Dressing zubereiten

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



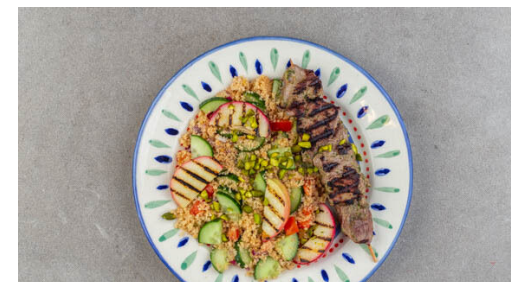
5. Zutaten grillen

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.



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.



6. Fertigstellen & servieren

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