



Panierter Mozzarella auf Perlencouscous

mit Gurke und getrockneten Tomaten



30-40min



3-4 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
- 400g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 große Gurke
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 10g Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola
- 3 Mozzarellas ⁷
- 1 Päckchen Sumach
- 2 Bio-Eier ³
- 100g Panko-Paniermehl ¹

- 7EL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

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

Energie 936kcal, Fett 34.7g,
Kohlenhydrate 123.5g, Eiweiß 37.2g



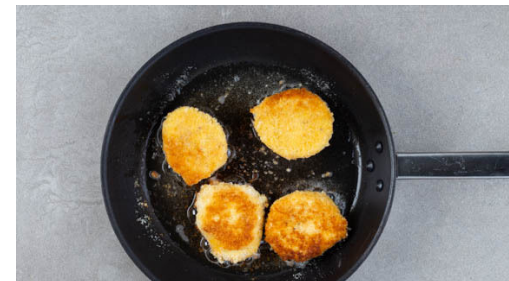
Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** 30Sek. mitbraten, dann den **Couscous** unterrühren und 2Min. anrösten. Mit 800ml heißem Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und den **Couscous** abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



Die **Mozzarellas** leicht ausdrücken und horizontal halbieren. Auf einem tiefen Teller 7EL Mehl mit **2TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Auf einem zweiten Teller die **Eier** 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!



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.



Die doppelt panierten **Mozzarellastücke** in einer großen Pfanne mit 4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 10-12Min. langsam goldbraun und knusprig anbraten. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.



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



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.