



Grillkäse pikant gewürzt

auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



2 Personen

Heute gibt es einen üppigen Couscoussalat mit Gurke, Romana und Tomate. Das Dressing mit Orangensaft und Petersilie schmeckt sommerlich-leicht. Schnell angebratener und mit Sambal Oelek verfeinerter Grillkäse und leckere Rauchmandeln vollenden den Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g Grillkäse ⁷
- 25ml Sambal Oelek
- 1 Packung Romanasalat
- 1 Gurke
- 1 Tomate
- 10g Petersilie
- 25g Rauchmandeln ¹⁵
- 1 unbehandelte Orange

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

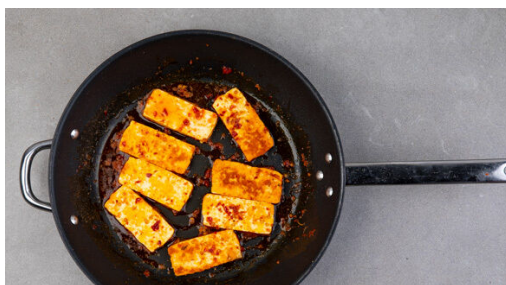
Nährwertangaben pro Portion

Energie 912kcal, Fett 47.1g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 41.0g



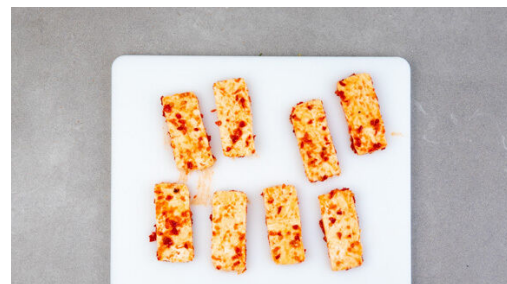
1. Couscous garen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen und fein würfeln. Den **Couscous** mit der **½ der Schalotte** und der **½ des Brühgewürzes** in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. ohne Hitzezufuhr quellen lassen.



4. Käse braten

Den **Grillkäse** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den **Grillkäse** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden.



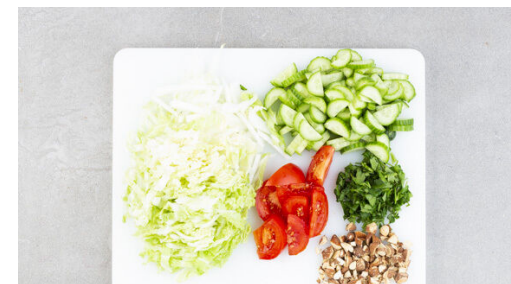
2. Käse vorbereiten

Den **Grillkäse** längs in dünne Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit einer dünnen Schicht **Sambal Oelek** bestreichen.



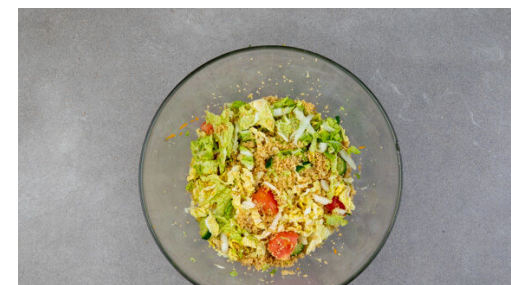
5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **2-3EL Orangensaft** mit der **restlichen Schalotte**, der **½ der Petersilie**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und 1-2TL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** auch mit einem Stabmixer pürieren.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomate** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Rauchmandeln** ebenfalls grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit dem **Romanasalat**, den **Gurken**, den **Tomaten**, **1TL Orangenabrieb** und **3EL Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Grillkäse** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **restlichen Dressing**, der **restlichen Petersilie** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.