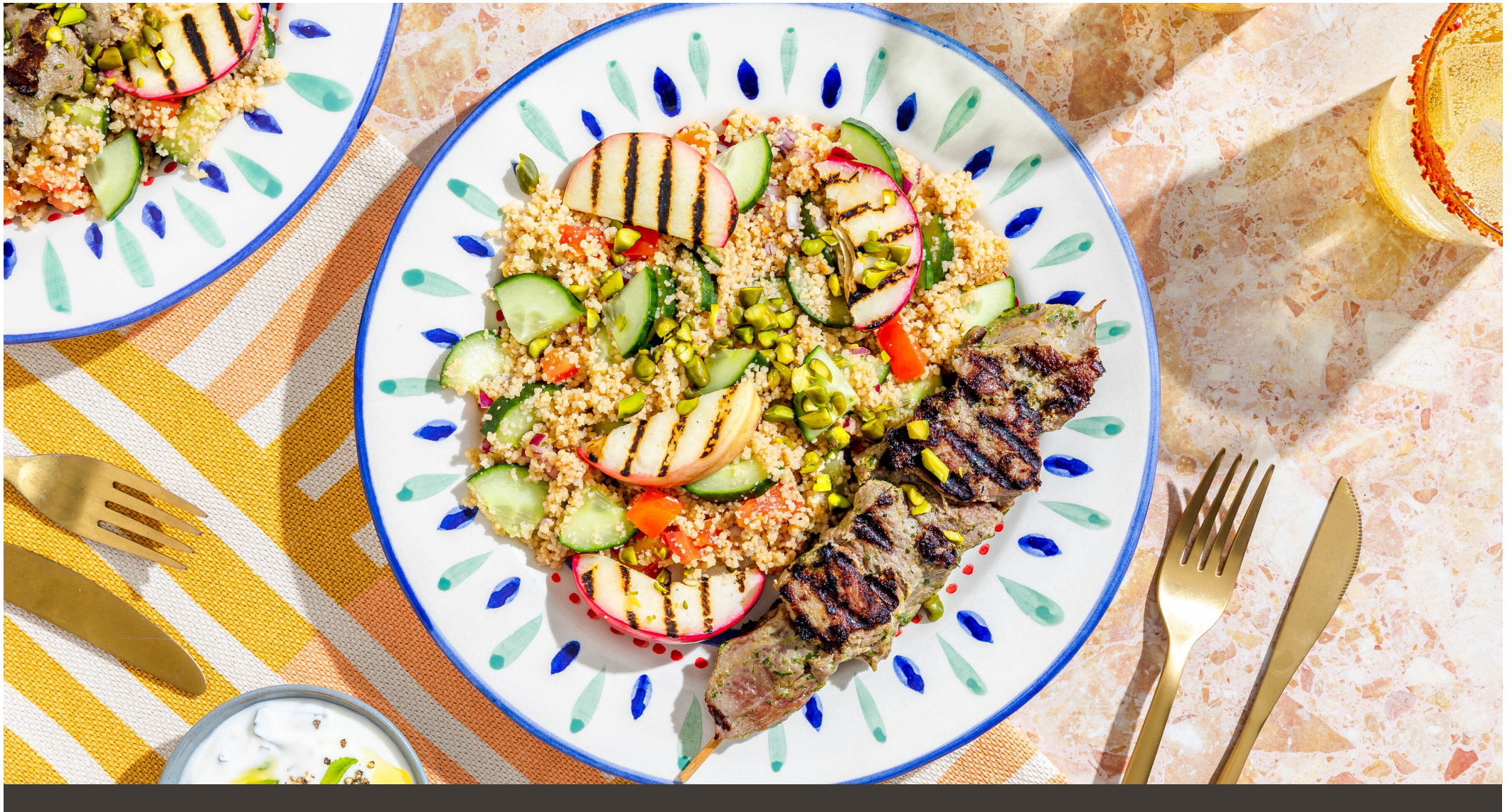




## BBQ-Special: Lammspieße mit Minzedip

auf Couscoussalat mit Nektarine und Pistazien



30-40min



3-4 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

- 2 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 300g Bio-Vollkorncouscous <sup>1</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 20g Minze
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 60g Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 4 Nektarinen
- 4 Bio-Lammspieße, mariniert

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

### Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- mittelgroßer 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 753kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 86.1g, Eiweiß 19.1g



#### 1. Couscous vorbereiten

Den Grill vorbereiten. In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.



#### 2. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel 4EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, die **Zitronenschale**, die **½ des Zitronensaftes** und die **Gewürzmischung** mit 2 kräftigen Prisen Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach Geschmack mehr **Zitronensaft** hinzufügen.



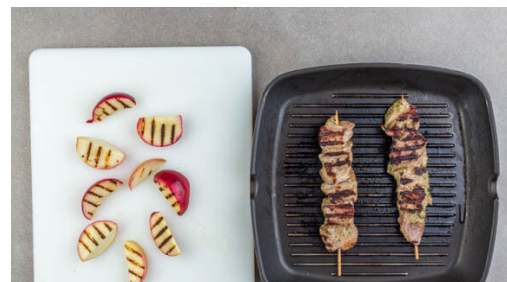
#### 3. Salat vorbereiten

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



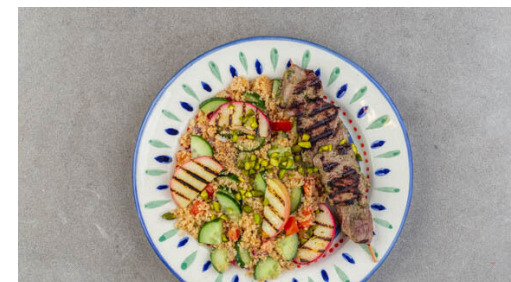
#### 4. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Joghurt** mit der **Minze** und 2TL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Nektarinen** vierteln, den Stein entfernen und die **Nektarinenviertel** mit 2EL 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.