



Grüner Spargel und Zucchini

mit Haselnuss-Couscous und Kräuterdip



30-40min



2 Personen

Frühlingszeit ist Spargelzeit! Das Gemüse findet sich von April bis Ende Juni auf den Wochenmärkten. Beim grünen Spargel muss bei der Zubereitung das untere holzige Ende entfernt werden. Erst dann kann er dieses Gericht verfeinern, indem er gegrillt ganz ausgezeichnet mit lockerem Couscous, Haselnüssen und cremig-salzigem Fetakäse harmonisiert.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 Zucchini
- 250g grüner Spargel
- 1 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 100g Feta ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 20g Basilikum & Petersilie
- 1 Becher griechischer Joghurt ⁷
- 25g blanchierte Haselnusskerne ¹⁵

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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 825kcal, Fett 46.6g, Kohlenhydrate 67.7g, Eiweiß 27.6g



1. Couscous garen

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen, dabei je nach Wasserkocher die notwendige Mindestmenge beachten. Das kochende Wasser über den **Couscous** gießen, 1/2TL Salz unterrühren und den **Couscous** abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zucchini** längs vierteln und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die unteren, holzigen Ende der **Spargelstangen** entfernen.



3. Gemüse grillen

Die **Zucchini** und den **Spargel** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen, gleichmäßig verteilen und auf einer der oberen Schienen 10-15Min. im Ofen goldbraun und knusprig grillen.



4. Dip vorbereiten

Den **Käse** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



5. Dip mischen

Die **Minze-** und die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen, fein schneiden und **nach Geschmack** mit dem **Knoblauch** unter den **Joghurt** rühren. Den **Dip** mit 1-2TL **Zitronenabrieb** verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Couscous verfeinern

Die **Haselnüsse** fein hacken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, dann die **Nüsse**, den **Käse**, 1-2EL Olivenöl und 1-2TL **Zitronensaft** untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das gegrillte **Spargel-Zucchini-Gemüse** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **Dip** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.