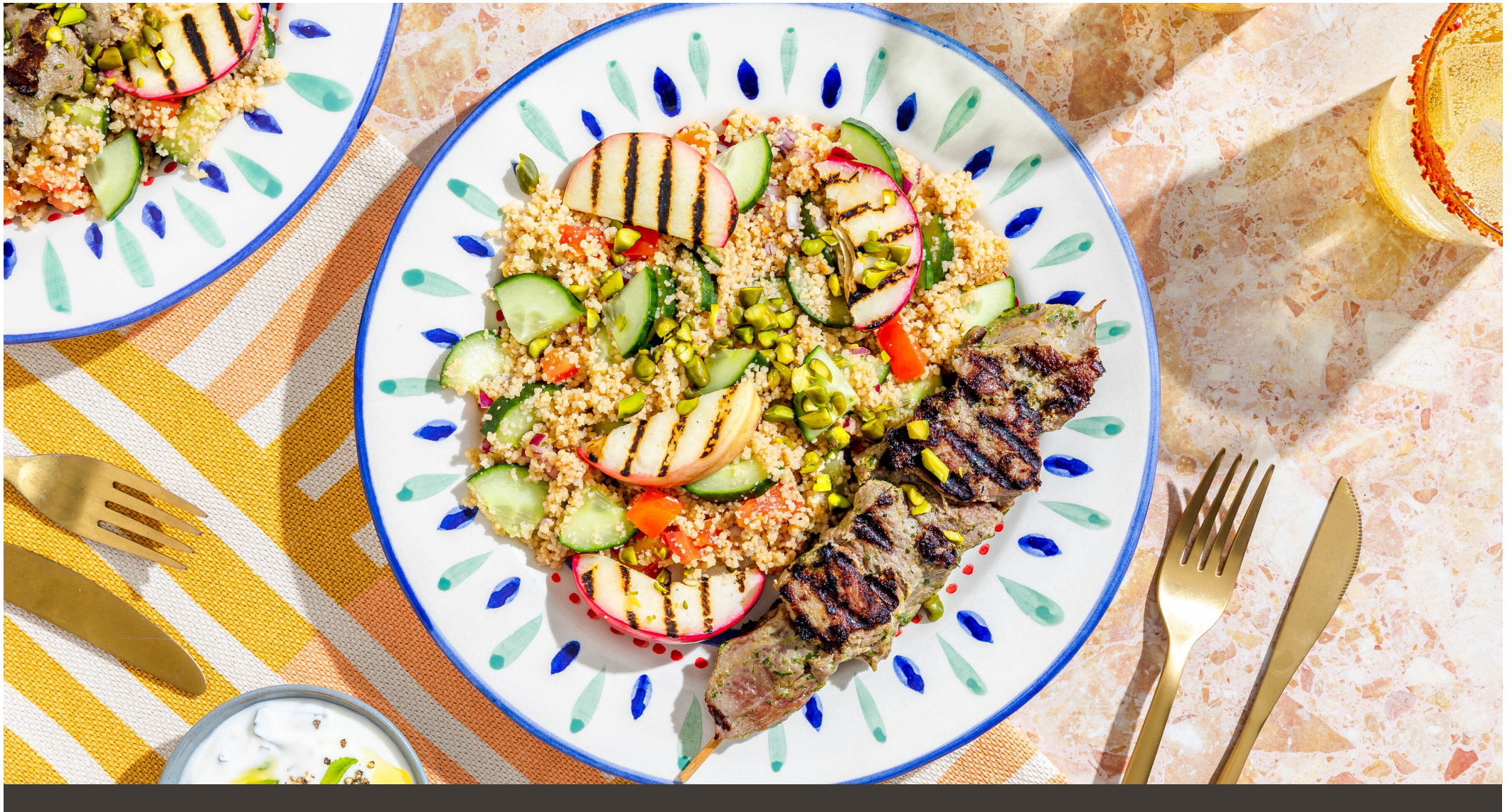




Bio-Lammspieße mit Minzedip

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 ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 große Gurke
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 20g Minze
- 2 Becher Joghurt ²
- 60g Pistazienkerne ⁴
- 4 Nektarinen
- 4 Bio-Lammspieße, mariniert

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebeser

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 784kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 96.1g, Eiweiß 19.9g



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.



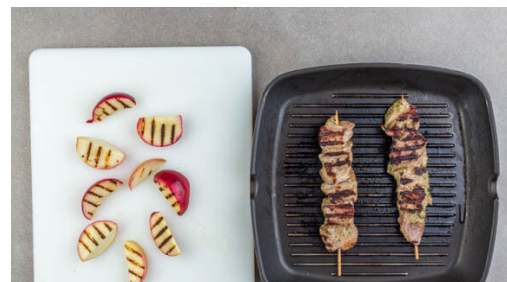
3. Salat vorbereiten

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.



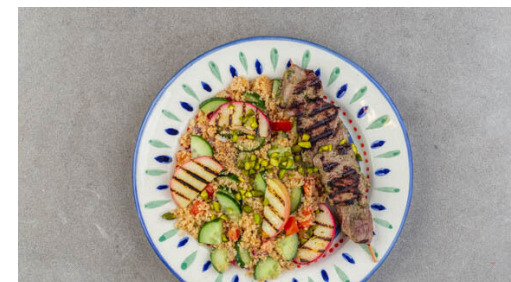
4. Garnitur vorbereiten

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.