



Grillkäse auf Vollkorncouscous

mit Zucchini, Pilze & Basilikum-Joghurt-Sauce



ca. 20min



3-4 Personen

Schnell, lecker und vegetarisch – unser Grillkäse auf Vollkorncouscous ist genau das Richtige für alle, die es unkompliziert mögen! Begleitet von würziger Zucchini, herzhaften Pilzen und einer erfrischenden Basilikum-Joghurt-Sauce zaubert dieses Gericht in kürzester Zeit Genuss auf den Teller. Perfekt bei akutem Veggie-Hunger. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 Zucchini
- 400g Grillkäse ²
- 400g geschnittene Champignons
- 4 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. Basilikumcreme
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 40g Pistazienkerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1012kcal, Fett 51.8g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 46.7g



1. Couscous garen

In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Das Wasser in einen mittelgroßen Topf geben, den **Couscous** und 1TL Salz in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



4. Käse braten

In der Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Käse** hinzugeben und unter ständigem Rühren in 3-4Min. goldbraun braten, dann den **Käse** aus der Pfanne nehmen. **Tipp:** Wer möchte, kann den **Käse** parallel zum **Gemüse** in einer zweiten Pfanne braten, so geht es noch schneller.



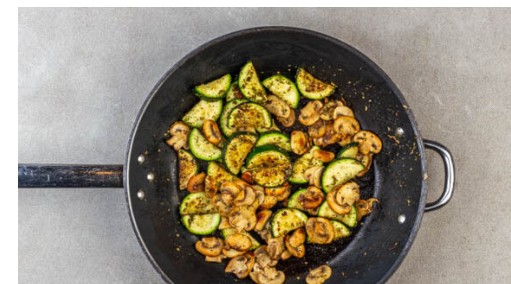
2. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Käse** grob reiben.



5. Sauce zubereiten

1 Zitrone halbieren und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. Den **Zitronensaft** mit dem **Joghurt**, der **Basilikumcreme**, 2EL Senf, 2EL Honig, 2EL Essig, ½TL Salz sowie 1 kräftige Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Pilze** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit dem **Gemüse**, der **Basilikum-Joghurt-Sauce**, dem **Salat** und den **Pistazien** vermengen. Mit dem **Käse** garnieren und mit den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.