



Special: Käse und Zucchini vom Grill

mit Paprika-Couscous und würziger Sauce



ca. 30min



2 Personen

Gegrillt schmeckt einfach alles klasse, oder? Okay, einen Ziegelstein sollte man wahrscheinlich auch gegrillt nicht verdrücken, aber Gemüse könnte man doch auf den Rost werfen ... Käse und Zucchini sind so schon Geschmacksgiganten, und vom Grill schmecken sie gleich doppelt so gut. Vor allem, wenn es dazu limettigen Paprika-Couscous, süß-säuerliches Zwiebelrelish und eine leckere Sauce gibt. Grill an und los!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous²
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 unbehandelte Limette
- 1 rote Zwiebel
- 200g Grillkäse³
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise¹
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig⁴

Küchenutensilien

- Grill
- Wasserkocher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

Kochtipps

Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Gemüse und Grillkäse können auch in einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze zubereitet werden.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1027kcal, Fett 65.8g, Kohlenhydrate 80.4g, Eiweiß 33.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Grill anfeuern. In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. Den **Couscous** in einer Schale mit dem kochenden Wasser übergießen und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 6cm lange Stücke schneiden. Die **Paprika** halbieren und entkernen. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



4. Couscous verfeinern

Die **Zwiebeln** fein würfeln und mit 1EL Balsamicoessig und 1TL Honig vermengen, dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Paprika** grob würfeln und mit dem **übrigen Limettensaft** und 1EL Olivenöl unter den **Couscous** rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Mayonnaise mit 1-2TL Wasser und der **restlichen Gewürzmischung** zu einer **Sauce** verrühren.



2. Gemüse rösten

Die **Zucchini** und die **Paprika** mit 1EL Olivenöl, **1EL Limettensaft** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und mit 2TL Olivenöl beträufeln. Die **Zwiebeln** und die **Paprika** von beiden Seiten ca. 5Min. grillen, vom Grill nehmen und abkühlen lassen. Dann die **Zucchini** von jeder Seite ca. 3Min. grillen, bis sie Grillstreifen bekommt.



5. Anrichten & servieren

Den **Käse**, die **Zucchini** und das **Zwiebel-Relish** auf dem **Paprika-Couscous** anrichten, mit der **Sauce** beträufeln und mit dem **Limettenabrieb** garniert servieren.



3. Käse grillen

Währenddessen den **Käse** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden und mit 1EL Olivenöl und der **½ der Gewürzmischung** einreiben. Die **Zucchini** vom Grill nehmen, dann die **Käsescheiben** 3-5Min. grillen, bis sie Grillstreifen bekommen. Dabei regelmäßig wenden, um zu vermeiden, dass der **Käse** anhängt und verbrennt.



6. Knoblauchbrot

Wenn du ein paar dicke Scheiben Brot mit etwas Olivenöl beträufelst, mit einer Knoblauchzehe einreibst und dann 1-3Min. auf dem Grill röstest, hast du im Handumdrehen köstliches Knoblauchbrot gezaubert: Es passt hervorragend zu vielen Grillgerichten und natürlich auch zu unserem heutigen Rezept.