



Süß-würziger Grillkäse mit Mandelcouscous

dazu ofengeröstete Paprika



20-30min



2 Portionen

Wer dieses Rezept nachkocht, wird mit einer toll duftenden Küche belohnt: Es riecht nach geröstetem Gemüse und Mandeln, würzigem Grillkäse frisch aus der Pfanne und süßem, leicht karamellisiertem Honig. Das Beste daran: Es schmeckt noch besser, als es duftet. Sei dir also sicher, dass sämtliche Familienmitglieder angelockt werden und eine große Portion abhaben wollen. Aber wir wissen ja alle: Teilen macht Freude!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 Tomaten
- 1 Paprika
- 25g Mandelblättchen ³
- 200g Grillkäse ²
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1047kcal, Fett 64.3g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 39.4g



1. Couscous kochen

Den Ofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** abgedeckt warm halten und vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern.



4. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** schälen, vierteln und in einem hohen Gefäß mit ggf. vorhandenen **Säften vom Blech, 3 Tomatenstücken, der ½ der Mandeln, 3EL Olivenöl, 1EL Essig** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer feinen **Sauce** pürieren. Die abgekühlte **Paprika** in dünne Streifen schneiden.



2. Gemüse rösten

Die **Tomaten** vierteln, die **Paprika** vierteln und entkernen. Beides auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen (die **Paprika** mit der Haut nach oben), mit 1EL Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf der obersten Schiene im Ofen 6–8Min. rösten, bis die **Paprika** stark bräunt. Dann die **Paprika** vom Blech nehmen und abgedeckt ca. 5Min. stehen lassen.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **restlichen Mandeln** mit **½ der Sauce** unter den **Couscous** heben. Den **Couscous** mit dem **Grillkäse**, dem **übrigen Gemüse** und der **restlichen Sauce** anrichten und mit den **Lauchzwiebeln** bestreut servieren.



3. Grillkäse braten

Die Hitze des Ofens auf 200°C (180°C Umluft) reduzieren, die **Mandelblättchen** neben die **Tomaten** auf das Blech geben und alles in weiteren 2–4Min. goldbraun rösten. Den **Grillkäse** in ca. 2cm große Würfel schneiden, in einer mittleren Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. goldbraun anbraten, vom Herd nehmen und mit 1EL Honig vermengen.



6. Der feine Unterschied

Wenn du etwas Aufwand nicht scheust, kannst du die Paprika zusätzlich häuten, bevor du sie in Streifen schneidest. Eine andere Aroma-Variante bekommst du, wenn du den Essig in der Sauce durch frisch gepressten Zitronen-, Limetten- oder Orangensaft ersetzt.