



Grillkäse mit buntem Gemüse

auf würzig-süßem Dattel-Couscous



ca. 25min



2 Personen

Heute gibt es mal wieder einen Teller gute Laune: Der Couscous mit Bohnen und Paprika strahlt dir farbenfroh entgegen und lädt förmlich zum Essen ein. Und was versteckt sich da noch zwischen den kleinen Getreidekörnern? Es sind getrocknete Dattelstückchen – denn die Süße passt perfekt zum milden Couscous und zum knackigen Gemüse. Außerdem thront auf deinem Teller goldbraun gebratener Grillkäse, der geheime Star des Abends.

- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 100g grüne Bohnen
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 200g Grillkäse ²
- 25g getrocknete Datteln

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne
- Messbecher

Allergene

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

Energie 964kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 72.0g, Eiweiß 36.1g



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. Die **Bohnen** von den Enden befreien, dann in ca. 2cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 8Min. anbraten.



Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** und $\frac{2}{3}$ der **Gewürzmischung** zu den **Bohnen** in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Paprika** zugeben und 3-4Min. mitbraten, bis sie weicher wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Grillkäse** in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit 1TL Olivenöl beträufeln und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen (Grill-)Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite ca. 3Min. anbraten.



2EL Olivenöl mit 1EL Balsamicoessig, 1TL Honig und der **restlichen Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gegarten **Couscous** mit einer Gabel auflockern, 1EL Olivenöl und die **Datteln** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Couscous** mit dem **gebratenen Gemüse** anrichten und den **Grillkäse** darauf platzieren, mit dem **Dressing** beträufeln und servieren.



Grillkäse schmeckt ja pur gebraten schon unglaublich lecker – aber hast du schon mal Grillkäse-Pommes probiert? Die sind mit wenig Extraaufwand ganz fix gemacht: Den Grillkäse in Stifte schneiden und erst in etwas Mehl, dann in verquirltem Ei und schlussendlich in (Panko-)Paniermehl wenden, dann in der Pfanne knusprig ausbraten. Lieben wir!

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(1f56542a42e2413e44a2b2023033aa2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f68284289fe27ddc7c7b21cde471c330_img.jpg\)](#) [!\[\]\(422d5b9f9ba3e618ff84327faa03f0b1_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**