



Grillkäse mit buntem Gemüse

auf würzig-süßem Dattel-Couscous



ca. 25min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 250g grüne Bohnen
- 2 Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 400g Grillkäse ²
- 50g getrocknete Datteln

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 945kcal, Fett 56.0g, Kohlenhydrate 72.5g, Eiweiß 36.2g

1

1. Couscous & Bohnen garen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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.

4

4. Dressing anmachen

4EL Olivenöl mit 2EL Balsamicoessig, 1EL Honig und der **restlichen Gewürzmischung** zu einem **Dressing** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern, 2EL Olivenöl und die **Datteln** einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Gemüse braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Knoblauch** und **⅔ der Gewürzmischung** zu den **Bohnen** 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.

5

5. Fertigstellen & servieren

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

3

3. Grillkäse braten

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

6

6. Pommes gefällig?

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!