



Pikanter Sambal-Grillkäse

auf Couscous-Gemüse-Salat



20-30min



4 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 600g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 2 Pck. Gemüsebrühwürz
- 800g Grillkäse ²
- 60g Sambal Badjak
- 4 Pck. Romanasalat
- 2 große Gurken
- 4 Tomaten
- 20g Petersilie
- 50g Rauchmandeln ³
- 2 unbehandelte Orangen

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Das Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

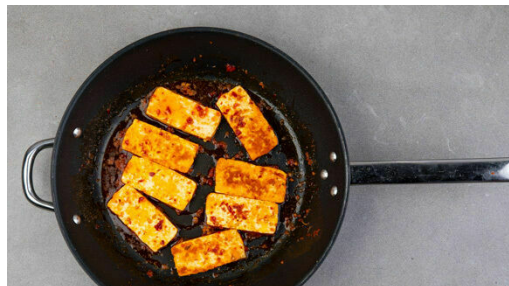
Nährwertangaben pro Portion

Energie 1722kcal, Fett 82.8g,
Kohlenhydrate 165.5g, Eiweiß 78.5g



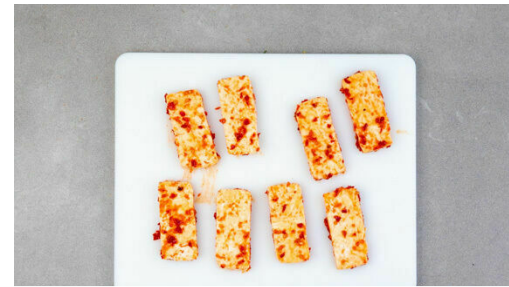
1. Couscous garen

In einem großen Topf 1,2L Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen und fein würfeln. Den **Couscous** mit der **½ der Schalotten** und dem **Brühwürz** in das kochende Wasser geben und umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** abgedeckt 6-8Min. ohne Hitzzufuhr quellen lassen.



4. Käse braten

Den **Grillkäse** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und den **Grillkäse** quer in ca. 2cm breite Streifen schneiden. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden oder in zwei Durchgängen arbeiten.



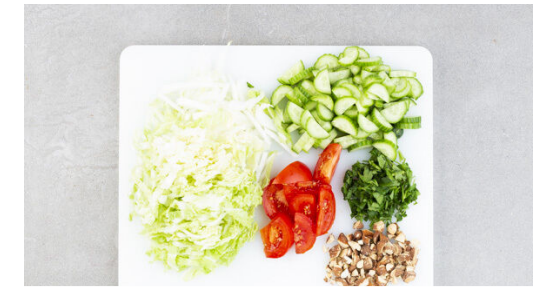
2. Käse vorbereiten

Den **Grillkäse** längs in dünne Scheiben schneiden und auf beiden Seiten mit einer dünnen Schicht **Sambal Badjak** bestreichen.



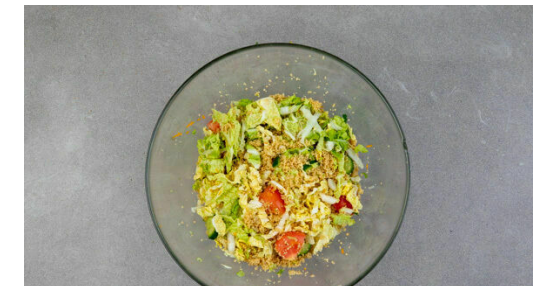
5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen. **6-8EL Orangensaft** mit den **restlichen Schalotten**, der **½ der Petersilie**, 6EL Olivenöl, 6EL Essig und 2EL Honig oder Zucker zu einem **Dressing** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann das **Dressing** auch mit einem Stabmixer pürieren.



3. Zutaten vorbereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Die **Gurken** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Rauchmandeln** ebenfalls grob hacken.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit dem **Romanasalat**, den **Gurken**, den **Tomaten**, 2TL **Orangenschale** und **6EL Dressing** vermengen und ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Den **Grillkäse** auf dem **Couscous** anrichten, mit dem **restlichen Dressing**, der **restlichen Petersilie** und den **Rauchmandeln** garnieren und servieren.