



Grillkäse auf Vollkorncouscous

mit Zucchini, Pilze & Basilikum-Joghurt-Sauce



ca. 20min



2 Portionen

Schnell, lecker und vegetarisch – unser Grillkäse auf Vollkorncouscous ist genau das Richtige für alle, die es unkompliziert mögen! Begleitet von würziger Zucchini, herzhaften Pilzen und einer erfrischenden Basilikum-Joghurt-Sauce zaubert dieses Gericht in kürzester Zeit Genuss auf den Teller. Perfekt bei akutem Veggie-Hunger. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 Zucchini
- 200g Grillkäse ²
- 200g geschnittene Champignons
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Pck. Basilikumcreme
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 20g Pistazienkerne ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Senf (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1012kcal, Fett 51.9g, Kohlenhydrate 92.0g, Eiweiß 46.7g



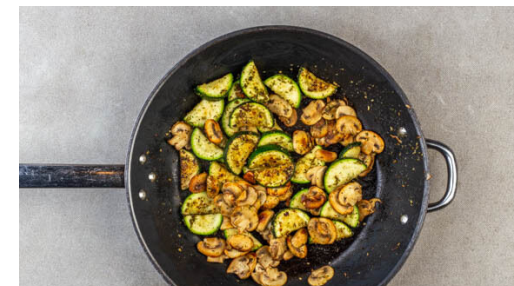
1. Couscous garen

In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. Das Wasser in einen kleinen Topf geben, den **Couscous** und ½TL Salz in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



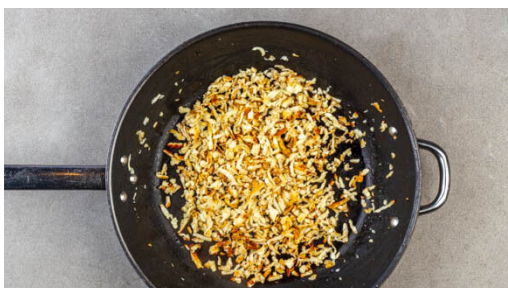
2. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Käse** grob reiben.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Käse braten

In der Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Käse** hinzugeben und unter ständigem Rühren in 3–4Min. goldbraun braten, dann den **Käse** aus der Pfanne nehmen. **Tipp:** Wer möchte, kann den **Käse** parallel zum **Gemüse** in einer zweiten Pfanne braten, so geht es noch schneller.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Zitronensaft** mit dem **Joghurt**, der **Basilikumcreme**, 1EL Senf, 1EL Honig, 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit dem **Gemüse**, der **Basilikum-Joghurt-Sauce**, dem **Salat** und den **Pistazien** vermengen. Mit dem **Käse** garnieren und mit den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.