



Gebratener Grillkäse auf Couscous

mit mediterranem Gemüse



20-30min



2 Portionen

Kaum ein Käse sieht gebraten so attraktiv aus wie Grillkäse. Unter der goldbraun gesprenkelten Kruste wartet er dann in feinem Weiß mit einer einzigartigen Konsistenz auf. Ein Käse für alle Sinne! Und als hätten die mit dem Grillkäse nicht schon genug zu tun, stellen wir ihm fein-mediterranes Gemüse zur Seite. Zusammen thronen sie standesgemäß auf einem lockeren Bett aus feinperligem Couscous. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 200g Grillkäse ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- 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 779kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 77.2g, Eiweiß 37.4g



1. Couscous garen

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** mit einer Gabel auflockern.



2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Spalten schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



3. Gemüse braten

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Paprika** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl, 1TL Balsamicoessig, 1 Prise Zucker, ½TL Salz und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze 2-3Min. braten.



4. Gemüse köcheln

Sobald das **Gemüse** beginnt, leicht zu karamellisieren, die **Tomaten** zugeben und 150ml Wasser angießen. Bis zum Servieren bei niedriger Hitze sanft einköcheln lassen.



5. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** in **6 Scheiben** schneiden und mit 1TL Olivenöl in einer mittelgroßen (Grill-)Pfanne bei starker Hitze von jeder Seite in 3-4Min. goldbraun braten. (Siehe auch Schritt 6.) Das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem **Grillkäse** auf dem **Couscous** anrichten und servieren.



6. Ölkrise?

In einer beschichteten Pfanne gelingt der Grillkäse auch ohne Zugabe von Fett. Ob du auf die dem Olivenöl eigene Note verzichten willst, ist dabei eine Frage, die nur du beantworten kannst. Ganz egal ob mit oder ohne Öl: Für Fans grafischer Muster empfehlen wir die Zubereitung in einer Grillpfanne – das Auge isst schließlich auch mit. Und Grillen fühlt sich immer an wie Sommer ...