



Grillkäse mit Kürbiskernen und Kapernsauce

auf Rucola-Orangen-Salat und Bulgur



2 Portionen

Lust auf eine kulinarische Reise ans Mittelmeer? Knuspriger Grillkäse und nussige Kürbiskerne treffen auf eine aromatische Kapernsauce – serviert auf einem spritzig-frischen Rucola-Orangen-Salat und zart-erdigem Bulgur, der mit Schalotten verfeinert wird. Eine Komposition für anspruchsvolle Genießer, die mediterrane Leichtigkeit mit subtiler Raffinesse verbinden möchten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Schalotte
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Chiliflocken
- 25g Kürbiskerne
- 200g Grillkäse ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 899kcal, Fett 49.5g, Kohlenhydrate 69.5g, Eiweiß 41.1g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotte** schälen, halbieren und **eine Hälfte** fein würfeln. Den **Bulgur** und die **Schalottenwürfel** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden. Die **Thymianblättchen** abzupfen. Den **Knoblauch** schälen und mit einem Messer zerdrücken. Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** aufbewahren.



3. Sauce zubereiten

Die **übrige Schalotte** halbieren und **eine Hälfte** mit den **Kräutern**, dem **Knoblauch**, den **Kapern**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1/2TL Honig sowie je 1 Prise **Chiliflocken** und Pfeffer in einem hohen Gefäß zu einer stückigen **Sauce** pürieren. Die **restliche Schalotte** in feine Streifen schneiden.



4. Salat vorbereiten

Die **restliche Orange** schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel 1/2TL Essig und 1/2TL Honig verrühren, dann die **Schalotten** und die **Orangen** hinzugeben und beiseitestellen. Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne mit 1/2TL Olivenöl und 1 Prise Salz bei niedriger bis mittlerer Hitze 3-4Min. anrösten, bis sie goldbraun sind. Dann aus der Pfanne nehmen.



5. Käse braten

Den **Käse** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In derselben Pfanne mit 1/2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** und **1EL Sauce** mit den **Orangen** und den **Schalotten** vermengen. Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und die **1/2 der restlichen Sauce** unterheben. Den **Salat** und den **Käse** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit den **Kürbiskernen** bestreuen und nach Belieben mit der **restlichen Sauce** garniert servieren.