



## Panierter Mozzarella auf Perlencouscous

mit Gurke und getrockneten Tomaten



30-40min



2 Personen

Der Mozzarella wird hier doppelt paniert und langsam in der Pfanne goldbraun und knusprig angebraten. Seufz! Ja, das ist wunderbar, versprochen! Dazu gibt es einen köstlichen Salat aus Perlencouscous, knackiger Gurke, getrockneten Tomaten und frischen Kräutern, serviert auf fein-herbem Rucola. Guten Appetit!



- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 1 Päckchen  
Gemüsebrühgewürz
- 1 Minigurke
- 1 Packung getrocknete  
Tomaten
- 10g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rucola
- 2 Mozzarellas <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Packung Panko-Paniermehl <sup>1</sup>

- 1 Ei <sup>3</sup>
- 5-6EL Weizenmehl <sup>1</sup>
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse

Energie 1043kcal, Fett 49.3g,  
Kohlenhydrate 113.8g, Eiweiß 42.1g



Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Den **Knoblauch** 30Sek. mitbraten, dann den **Couscous** unterrühren und 2Min. anrösten. Mit 350ml heißem Wasser ablöschen, die **1/2 des Brühgewürzes** unterrühren und den **Couscous** 10-12Min. bei niedriger Hitze garen.



Die **Mozzarellas** leicht ausdrücken und horizontal halbieren. Auf einem tiefen Teller 5-6EL Mehl mit **1TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Auf einem zweiten Teller 1 Ei verquirlen. Das **Paniermehl** auf einem dritten Teller mit Salz verrühren. Die **Mozzarellas** der Reihe nach in dem Mehl, im Ei und dem **Paniermehl** wenden. Diesen Vorgang mit **jedem Stück** wiederholen!



Die **Gurke** längs halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Die **getrockneten Tomaten** fein hacken. Die **Minze-** und die **Korianderblätter** abzupfen, **einige Blätter** für die **Garnitur** beiseitelegen, die **restlichen Blätter** fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



Die doppelt panierten **Mozzarellastücke** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 10-12Min. langsam goldbraun und knusprig anbraten. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.



Den **Rucola** ggf. verlesen. Den fertig  
gegartenen **Couscous** mit den  
**Gurkenscheiben**, den **getrockneten**  
**Tomaten** und den **geschnittenen Kräutern**  
vermengen und den **Couscoussalat** mit **1EL**  
**Zitronensaft**, 1-2TL (hellem) Essig sowie Salz  
und Pfeffer würzen. Nach Geschmack kann  
auch mehr **Zitronensaft** verwendet werden.



Den **Rucola** auf Teller verteilen und den **Couscoussalat** und die **Mozzarellastücke** darauf anrichten. Mit den **Zitronenspalten**, den **Minze-** und den **Korianderblättern** sowie dem **restlichen Sumach nach Geschmack** garnieren und servieren.