



Panierter Mozzarella auf Perlencouscous

mit Gurke und getrockneten Tomaten



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Gurke
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 10g frischer Koriander & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rucola
- 3 Mozzarellas ⁷
- 1 Päckchen Sumach
- 2 Bio-Eier ³
- 2 Packungen Panko-Paniermehl ¹

Was du zu Hause benötigst

- 7EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 38.2g, Kohlenhydrate 99.4g, Eiweiß 34.0g



1. Couscous kochen

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 700ml heißem Wasser ablöschen, das **Brühgewürz** unterrühren und den **Couscous** 10-12Min. bei niedriger Hitze garen.



4. Mozzarella panieren

Die **Mozzarellas** leicht auspressen und horizontal halbieren. Auf einem tiefen Teller 7EL Mehl mit **2TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer verrühren. Auf einem zweiten Teller die **Eier** 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!



2. Gemüse vorbereiten

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.



5. Mozzarella braten

Die doppelt panierten **Mozzarellastücke** in einer großen Pfanne mit 3-4EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 10-12Min. langsam goldbraun und knusprig anbraten. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.



3. Salat zubereiten

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



6. Anrichten und servieren

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.