



Grillkäse mit Kürbiskernen und Kapernsauce

auf Rucola-Orangen-Salat und Bulgur



ca. 30min



4 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 Schalotte verfeinert wird. Eine Komposition für anspruchsvolle Genießer, die mediterrane Leichtigkeit mit subtiler Raffinesse verbinden möchten. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 2 Schalotten
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 20g Petersilie & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Pck. Kapern
- 1 Pck. Chiliflocken
- 50g Kürbiskerne
- 2 Pck. Paneer-Käse ²
- 200g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 69.6g, Eiweiß 41.1g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **Schalotten** schälen und **1 Schalotte** 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 der Messerklinge zerdrücken. Von **1 Orange** die Schale **abreiben** und die **Orange** halbieren und auspressen. Die **andere Orange** wird später verwendet.



3. Sauce zubereiten

Die **zweite Schalotte** halbieren und **eine Hälfte** in einem hohen Gefäß mit den **Kräutern**, dem **Knoblauch**, den **Kapern**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, 4EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Honig, **1 kräftigen Prise Chiliflocken** und **1 kräftigen Prise Pfeffer** zu einer stückigen **Sauce** pürieren. Die **übrige Schalotte** in feine Streifen schneiden.



4. Salat vorbereiten

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



5. Käse braten

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



6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** und **1-2EL Kapernsauce** mit den **Orangen** und den **Schalotten** vermengen. Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und die **½ 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.