



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 Schalotte 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
- 1 Pck. Paneer-Käse ²
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL 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.

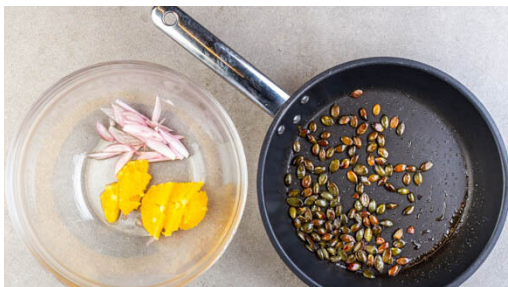
Nährwertangaben pro Portion

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.



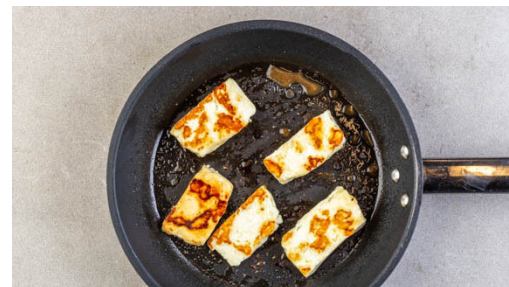
4. Salat vorbereiten

Die **restliche Orange** schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. In einer großen Schüssel ½TL Essig und ½TL Honig verrühren, dann die **Schalotten** und die **Orangen** hinzugeben und beiseitestellen. Die **Kürbiskerne** in einer kleinen Pfanne mit ½TL Olivenöl und 1 Prise Salz bei niedriger bis mittlerer Hitze in 3-4Min. goldbraun anrösten, dann aus der Pfanne nehmen.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Thymianblättchen** abzupfen. Den **Knoblauch** schälen und mit der Messerklinge zerdrücken. Die **Orangenschale** abreiben und die **Orange** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** für den **Salat** aufbewahren.



5. Käse braten

Den **Käse** trocken tupfen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. In derselben Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in ca. 2Min. goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Sauce zubereiten

Die **restliche Schalotte** halbieren und **eine Hälfte** in einem hohen Gefäß mit den **Kräutern**, dem **Knoblauch**, den **Kapern**, dem **Orangensaft**, der **Orangenschale**, 2EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Honig, **1 Prise Chiliflocken** und 1 Prise Pfeffer zu einer stückigen **Sauce** pürieren. Die **übrige Schalotte** in feine Streifen schneiden.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** und **1EL 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.