



## Grillkäse mit Kürbiskernen und Kapernsauce

auf Rucola-Orangen-Salat und Bulgur



ca. 30min



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

- 150g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Schalotte
- 1 Pck. Kapern
- 1 Pck. Chiliflocken
- 25g Kürbiskerne
- 200g Grillkäse <sup>2</sup>
- 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. Den **Bulgur** 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.



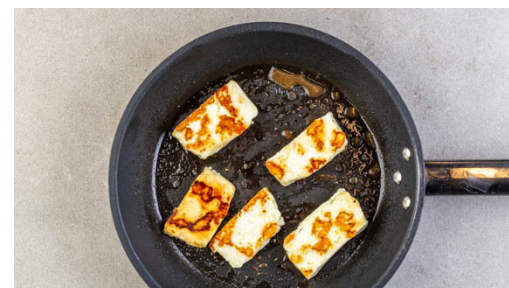
### 4. Salat vorbereiten

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** und den **Thymian** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen. 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 **Schalotte** schälen und halbieren. **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 je 1 Prise Salz und 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.