

# MARLEY SPOON



## Bio-Lammspieße mit Minzedip

auf Couscoussalat mit Nektarine und Pistazien



30-40min



4 Portionen

Gönn dir ein unvergleichliches Geschmackserlebnis mit unseren aromatischen Lammspießen! Die Kombination aus zartem Lammfleisch auf feinkörnigem Couscoussalat und lecker-fruchtigen Nektarinen und Pistazien wird perfekt mit einem erfrischendem Minzedip abgerundet. Mit solch einem Rezept sind wir ready für den Sommer, oder?

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 300g Bio-Vollkorn Couscous <sup>1</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Gurken
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Tomaten
- 20g Minze
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 60g Pistazienkerne <sup>4</sup>
- 4 Nektarinen
- 4 Bio-Lammspieße, mariniert

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>3</sup>

## Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Schneebeesen

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1050kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 96.7g, Eiweiß 19.6g



### 1. Couscous vorbereiten

Den Grill vorbereiten. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühwürz** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** einrühren und für 6-8Min. abgedeckt quellen lassen. Den **Couscous** anschließend mit einer Gabel auflockern.



### 2. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel 4EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig, 2TL Honig, die **Zitronenschale**, die **½ des Zitronensaftes** und die **Gewürzmischung** mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach Geschmack mehr **Zitronensaft** hinzufügen.



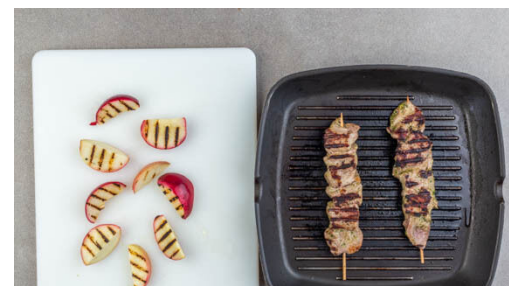
### 3. Salat vorbereiten

Die **Gurken** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gurken, Zwiebeln** und **Tomaten** mit dem **Couscous** unter das **Dressing** mengen.



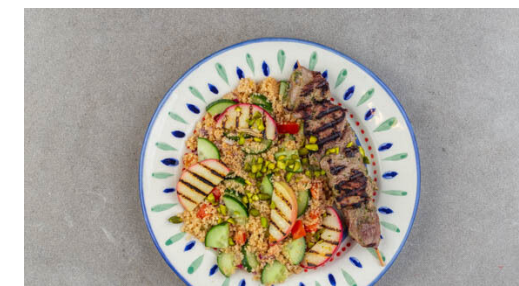
### 4. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Joghurt** mit der **Minze** und 2TL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Nektarinen** vierteln, den Stein entfernen und die **Nektarinviertel** mit 2EL Olivenöl einreiben.



### 5. Zutaten grillen

Die **Nektarinen** ca. 10Min. rundum grillen, bis sie weich sind. Die **Lammspieße** auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis sie durch sind. **Tipp:** Bei Verwendung einer Grillpfanne die **Nektarinen** zuerst grillen und dann warm halten, während die **Spieße** in der Pfanne sind.



### 6. Fertigstellen & servieren

Die **Lammspieße** mit den **Nektarinen** und den **Pistazien** auf dem **Couscoussalat** anrichten. Ggf. **übrigen Zitronensaft** über die **Spieße** träufeln und servieren.