MARLEY SPOON



Grillkäse auf Vollkorncouscous

mit Zucchini, Pilze & Basilikum-Joghurt-Sauce

ca. 20min 2 Portionen

Schnell, lecker und vegetarisch – unser Grillkäse auf Vollkorncouscous ist genau das Richtige für alle, die es unkompliziert mögen! Begleitet von würziger Zucchini, herzhaften Pilzen und einer erfrischenden Basilikum-Joghurt-Sauce zaubert dieses Gericht in kürzester Zeit Genuss auf den Teller. Perfekt bei akutem Veggie-Hunger. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Vollkorncouscous [1]
- 1 Zucchini
- 200g Grillkäse [2]
- 200g geschnittene Champignons
- 2 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 10g Basilikum
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt [2]
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 15g Pistazienkerne [4]

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Knoblauchpresse
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schalenfrüchte** (4).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 948kcal, Fett 46.4g,



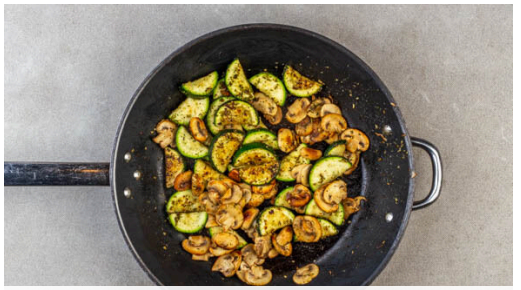
1. Couscous garen

In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. Das Wasser in einen kleinen Topf geben, den **Couscous** und ½TL Salz in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6–8Min. quellen lassen. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zucchini** längs halbieren und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Den **Käse** grob reiben.



3. Gemüse braten

Die **Zucchini** und die **Pilze** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** bei mittlerer Hitze in ca. 5Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten. Das **Gemüse** aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



4. Käse braten

In der Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Käse** hinzugeben und unter ständigem Rühren in 3–4Min. goldbraun braten, dann den **Käse** aus der Pfanne nehmen. **Tipp:** Wer möchte, kann den **Käse** parallel zum **Gemüse** in einer zweiten Pfanne braten, so geht es noch schneller.



5. Sauce zubereiten

Die **½ der Basilikumblätter** abzupfen und möglichst fein schneiden. Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** in Spalten schneiden, die **andere Hälfte** auspressen. Den **Joghurt** mit dem **Basilikum**, dem **Zitronensaft**, 1EL Senf, 1EL Honig, 1EL Essig, 1 kräftigen Prise Salz sowie 1 Prise Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Couscous** mit dem **Gemüse**, der **Basilikum-Joghurt-Sauce**, dem **Salat** und den **Pistazien** vermengen. Mit dem **Käse** garnieren und mit den **Zitronenspalten** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**