

Id2033 web

Bunte Käse-Spieße

mit Tomaten-Couscous



30-40min



4 Personen

Heute können die Kinder beim Kochen mithelfen: Es gilt, herzhaft marinierten Grillkäse und frisches Gemüse auf Spieße zu stecken. Diese werden dann im Ofen gebacken, während in einem Topf fruchtiger Tomatencouscous mit Petersilie abgeschmeckt wird. Couscous enthält übrigens nicht nur viel Vitamin B sondern auch gesunde Ballaststoffe, die bei der Verdauung helfen.

Was du von uns bekommst

- Halloumi ⁷
- Holzspieß
- Couscous ¹
- frische Petersilie
- passierte Tomaten
- Paprika rot
- Paprika gelb
- Zucchini
- Tante Mizzis Bratengewürz

Was du zu Hause benötigst

- Butter ⁷
- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 795.0kcal, Fett 32.6g, Eiweiß 36.6g, Kohlenhydrate 84.1g



1. Gemüse schneiden

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Zucchinienden abschneiden, dann **Zucchini** längs vierteln und in ca. 2cm dicke Stücke schneiden. Beide **Paprika** halbieren, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls in ca. 2cm große Stücke schneiden.



4. Spieße vorbereiten

Käse und **Gemüse** abwechselnd auf die Holzspieße ziehen, dann auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 10-15Min. im Ofen rösten.



2. Halloumi schneiden

Einen mittleren Topf mit 400ml leicht gesalzenes Wasser und **passierten Tomaten** zum Kochen bringen. Den **Käse** in mundgerechte Würfel schneiden.



5. Couscous vorbereiten

Sobald das Wasser mit den **Tomaten** kocht, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und den **Couscous** sofort einrieseln lassen und ca. 5-6Min. zugedeckt ziehen lassen. Währenddessen die **Petersilie** ohne harte Stängel klein hacken.



3. Zutaten marinieren

2EL Öl mit der **Gewürzmischung** verrühren und die **Käsewürfel**, sowie das **Gemüse** aus Schritt 1 damit marinieren.



6. Fertigstellen

1EL Butter im fertigen **Couscous** schmelzen lassen, **Petersilie** dazu geben und mit der Gabel auflockern, dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Käse-Spieße** mit dem Couscous servieren.