



## Gegrillte Zucchini

mit Couscous und Joghurt-Dressing



20-30min



2 Personen

Wir lassen uns vom Orient inspirieren: Fluffigen Couscous mischen wir mit süßen Marillen-Stückchen, gerösteten Mandeln und gegrillter Zucchini. Couscous liefert übrigens neben Magnesium und Eisen auch Vitamin B. Durch die Ballaststoffe macht er außerdem lange satt und das bei einem geringen Fettanteil.

## Was du von uns bekommst

- Couscous <sup>1</sup>
- Jungzwiebel
- getrocknete Marillen <sup>12</sup>
- frische Petersilie
- Zucchini
- Habeshas Berbere
- Mandelblättchen <sup>15</sup>
- Joghurt <sup>7</sup>
- unbehandelte Zitrone
- Alles im Grünen

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Grillpfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Wasserkocher

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 18.9g, Eiweiß 24.7g, Kohlenhydrate 92.3g



### 1. Couscous zubereiten

Den Grill auf Temperatur bringen oder eine große Grillpfanne auf hohe Stufe erhitzen. Im Wasserkocher 400ml Wasser erhitzen, dann den **Couscous** mit 1/2TL Salz in einer Schüssel mit dem Wasser übergießen und zugedeckt ziehen lassen.



### 4. Dressing rühren

Inzwischen die **Zitronenschale** abreiben und **Saft einer halben Zitrone** auspressen. **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. In einer Schüssel **Joghurt**, **1EL Zitronensaft**, die **Habeshas Berbere Gewürzmischung**, **1-2TL Zitronenschale** und **3/4 der gehackten Petersilie** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 2. Zucchini grillen

Währenddessen ggf. **Zucchinienden** entfernen, den Rest längs in 4 Streifen schneiden. **Zuchinischeiben** mit etwas Öl bestreichen und mit **1EL der Alles im Grünen Kräutermischung**, Salz und Pfeffer würzen. **Zuchinistreifen** von jeder Seite ca. 3-4Min. in der Grillpfanne braten oder auf dem Grill garen.



### 5. Couscous anrichten

**Marillen** in kleine Würfel oder dünne Streifen schneiden. **Couscous** mit **Marillen** und **Hälfte des Dressings** vermengen und auf die Teller verteilen. **Jungzwiebeln** putzen und in feine Ringe schneiden.



### 3. Mandeln rösten

Die **Mandeln** in einer kleinen Pfanne ohne Fett ca. 1-2Min. goldgelb rösten. Vorsicht, sie können schnell verbrennen!



### 6. Fertigstellen

Restliche **Zitrone** in Spalten schneiden. **Zucchini** auf dem **Couscous** verteilen und alles mit den **Mandeln**, **Jungzwiebeln** und übriger **Petersilie** bestreuen. Zum Schluss das verbliebene **Dressing** darüber tröpfeln. Mit **Zitronenspalten** servieren.