



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 ¹
- Jungzwiebel
- getrocknete Marillen ¹²
- frische Petersilie
- Zucchini
- Habeshas Berbere
- Mandelblättchen ¹⁵
- Joghurt ⁷
- 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.