



## Gegrillter Spargel mit Zucchini und Haselnuss-Couscous

 30-40min  3-4 Personen

Frühlingszeit ist Spargelzeit! Das Gemüse findet sich von April bis Ende Juni auf den Wochenmärkten. Beim grünen Spargel muss bei der Zubereitung das untere holzige Ende entfernt werden. Erst dann kann er dieses Gericht verfeinern, indem er gegrillt ganz ausgezeichnet mit locker-fluffigem Couscous, Haselnüssen und salzigem Trakajakäse harmoniert.

## Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- Kräutermix: Basilikum & Minze
- Zucchini
- Couscous 1
- grüner Spargel
- Rahmjoghurt 7
- Knoblauchzehe
- Ducca Gewürz
- geschälte Haselnüsse
- Trakaja Käse Feta Art

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Grillfunktion
- Backpapier
- Messbecher
- Kochtopf

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 765kcal, Fett 39.5g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 25.3g



### 1. Couscous vorbereiten

Den Grillofen auf 250°C vorheizen. Wer keinen Grillofen hat, kann den Ofen auf 250°C Ober-/Unterhitze heizen. 600ml Wasser im Wasserkocher aufkochen. Den **Couscous** mit 1/2 TL Salz mit kochendem Wasser übergießen und für ca. 8-10Min. mit Deckel ziehen lassen.



### 4. Salat vorbereiten

Inzwischen die **Schale der Zitrone** abreiben und eine Hälfte entsaften, die andere in Spalten schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Käse** mit den Händen zerkrümeln.



### 2. Spargel schneiden

Inzwischen das untere, holzige Ende des **Spargels** entfernen und **Spargel** gut waschen. Die Enden der **Zucchini** entfernen, längs vierteln und in ca. 1-2cm große Stifte schneiden.



### 5. Dip mischen

Die Blätter der **Minze** und des **Basilikums** von den Stängeln streifen und fein hacken. Die **gehackten Kräuter** mit **1-2TL Zitronenabrieb** nach Geschmack und **Knoblauch** mit **Rahmjoghurt** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Gemüse grillen

Nun **Spargel** und **Zucchini** mit 1-2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und auf oberer Schiene für ca. 10-15Min. grillen, bis beides goldgelb und knusprig ist.



### 6. Couscous mischen

Die **Haselnüsse** fein hacken. Den **Couscous** mit einer Gabel lockern und mit 1-2EL Olivenöl, 1-2TL **Zitronensaft**, **gehackten Nüssen** und **zerkrümelten Feta** gut durchmischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit **gegrilltem Gemüse**, **Dip** und **Zitronenspalten** servieren.