



WÜRZIGER COUSCOUS MIT GEGRILLEM ZUCCHINI & HALLOUMI

Zutaten (1 Portion):

80 g Vollkorn Couscous
160 ml Wasser
Ras el-Hanout – arabisches Gewürz (alternativ,
Paprikapulver, Curry, Kreuzkümmel, etc)
Salz, Pfeffer

40 g Nüsse nach Wahl
2 kleine Zucchini
2 Knoblauchzehen
Thymian
Petersilie
Dill
2 EL Olivenöl
Saft und Schale ½ Bio-Zitrone
100 g Halloumi
Chiliflocken – nach Belieben



Zubereitung:

1. Den Couscous mit den Gewürzen in eine Schüssel geben.
2. Das Wasser aufkochen und über den Couscous leeren und 10 Minuten quellen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Nüsse auf ein Blech geben. Diese dann im Ofen ca. 15 Minuten rösten und anschließend grob hacken.
4. Die Zucchini waschen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Diese salzen und in einem Sieb ca. 15 Minuten ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und in eine Schüssel pressen.
6. Die Kräuter waschen und separat klein hacken – nicht mischen.
7. Die Hälfte des Thymians zu dem Knoblauch geben und mit 2 EL Olivenöl verrühren.
8. Die Zucchini trocken tupfen und mit dem Kräuter-Knoblauch-Öl einreiben und nochmal 10 Minuten ziehen lassen.
9. Die Zitrone waschen, trocken reiben und die Schale abreiben sowie den Saft auspressen.
10. Die Zucchinis Scheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, dann herausnehmen und auf ein Küchenpapier geben.
11. Den Halloumi in die Grillpfanne geben und ebenfalls von beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen.
12. Die Zucchinis Scheiben mit Zitronensaft und -schale mischen, die gehackten Kräuter zugeben und noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Den Couscous auf zwei Tellern anrichten, die gegrillten Zucchinis Scheiben darauf verteilen, Halloumi darauf anrichten und mit den gehackten, gerösteten Nüssen bestreuen.



VEATILITY
DIÄTOLOGIN KATRIN EBETSHUBER