



kochzauber

Physalis-Hirtenkäse-Pfanne mit Couscous und Minzdip

🕒 25 Min



558kcal
Kalorien

46,3 g
Kohlenhydrate

31,6 g
Fett

21 g
Eiweiß

ZUTATEN



ZUBEREITUNG

Gemüsebrühe (B)	300 ml
Salz, Pfeffer, Zucker (B)	
Couscous	225 g
Kichererbsen	425 ml Dose
Zuckererbsenschoten	100 g
Physalis	100 g
Hirtenkäse	150 g
Petersilie, glatt	10 g
Zitrone, unbehandelt*	½
Öl (B)	5 EL
Couscousgewürz	4 g
Minze	10 g
Joghurt*	250 g

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

UTENSILIEN

2 kleine Töpfe, große Schüssel, Sieb, 2 kleine Schüsseln, Pfanne

GEWÜRZE

Couscousgewürz:	
Zitronenschale	1,2 g
Knoblauch	0,7 g
Koriander	0,7 g
Salz	0,6 g
Paprika	0,5 g
Chili	0,2 g
Zitronensäure	0,1 g

1 Im 1. kleinen Topf ca. 300 ml **Brühe** aufkochen. Im 2. kleinen Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 1 l) zugedeckt aufkochen. **Couscous** mit **heißer Gemüsebrühe** in der großen Schüssel aufgießen und ca. 10 Min. zugedeckt quellen lassen.

2 Inzwischen **Kichererbsen** im Sieb abgießen. **Zuckererbsenschoten** waschen, dritteln und in kochendem **Salzwasser** ca. 3 Min. blanchieren. Indes **Physalis** aus der Hülle entfernen, waschen und halbieren. **Hirtenkäse** ca. 0,5 cm klein würfeln. **Petersilie** waschen, trocken schütteln, **Blätter** vom Stiel zupfen und fein hacken.

3 Für das Dressing den **Saft** der ½ **Zitrone*** auspressen. In der 1. kleinen Schüssel **4 EL Öl** mit **Couscousgewürz** mischen und mit **Zitronensaft, Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken. **Dressing** und **Petersilie** zum **Couscous** in die große Schüssel geben, mischen und ziehen lassen (je länger das Tabouleh zieht, desto intensiver schmeckt es).

4 Für den Minzdip **Minze** waschen, trocken schütteln und **Blätter** fein hacken. Mit **250 g Joghurt*** in der 2. kleinen Schüssel mischen und mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken.

5 **1 EL Öl** in der Pfanne erhitzen. **Kichererbsen, Zuckererbsenschoten** und **Physalis** darin ca. 5 Min. braten. Nach 4 Min. **Hirtenkäse** zugeben, ca. 1 Min. weiterbraten und mit **Salz, Pfeffer** und **Zucker** abschmecken (siehe Tipp).

6 **Couscous** auf Tellern anrichten, **Gemüse-Käse-Pfanne** darüber geben und mit **Minzdip** servieren.

TIPP Alternativ könnt Ihr den Hirtenkäse auch in Scheiben schneiden und auf Alufolie grillen.

Garzeiten sind Richtwerte und können abhängig von Kochgeschirr und Größe der Zutaten abweichen.