



ROUGETTE Cremiger Grillkäse in Couscous Bowl

Zutaten für 2 Portionen:

Für den Couscous:

- 200 g Wasser, kochend
- 200 g Couscous
- 1 Zwiebel, Rot
- ½ Bund Petersilie
- ½ Peperoni
- 2 Pr. Salz
- 2 Pr. Pfeffer

Für die Bowl:

1 ROUGETTE Cremiger Grillkäse

Natur 2 x 90 g

(Sorte nach Wahl)

- 200 g Kirschtomaten
- 2 Handvoll Pflücksalat
- ½ Kleine Melone
- 2 EL Olivenöl
- 3 Pr. Salz
- 2 Pr. Pfeffer
- 2 Pr. JS Ofen- und Grillkäse Gewürz

Für das Dressing:

- 1 Zitrone
- 100 g Hummus
- 5 EL Olivenöl
- 1 EL Tahini
- 2 Pr. Pfeffer





Zubereitung:

1. Für den Couscous das Wasser zum Kochen bringen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Mit einer Gabel auflockern und abgedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Die Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die Peperoni waschen und fein hacken. Alles zu dem fertigen Couscous geben und mit 2 Prisen Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Die Kichererbsen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für ca. 15 Minuten in den Backofen geben.
4. Für das Dressing die Zitrone auspressen und zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und verrühren. Bis zur weiteren Verwendung zur Seite stellen.
5. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Den ROUGETTE Cremigen Grillkäse mit einer Gabel mehrfach einstechen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Kurz vor Ende der Garzeit mit dem Ofen und Grillkäse Gewürz würzen.
6. Den Salat waschen und trockenschleudern. Die Melone schälen, entkernen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.
7. Den Couscous in 2 Bowls geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und zum Schluss mit dem Dressing beträufeln.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Nährwerte pro Portion: 697 kcal / 2918 KJ, Eiweiß 24g, Fett 44g, Kohlenhydrate 47g