



BBQ-Special: Lammspieße mit Minzedip

auf Couscoussalat mit Nektarine und Pistazien



30-40min



2 personen

Gönne dir ein unvergleichliches Geschmackserlebnis mit unseren aromatischen Lammspießen! Die Kombination aus zartem Lammfleisch auf feinkörnigem Couscoussalat und lecker-fruchtigen Nektarinen und Pistazien wird perfekt mit einem erfrischendem Minzedip abgerundet. Mit solch einem Rezept sind wir ready für den Sommer, oder?

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 150g biologische couscous 1
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt 7
- 30g pistachenoten 15
- 2 nectarines
- 2 gemarineerde bio-lamsspiesjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 50ml olijfolie
- 7½ml balsamicoazijn 17

Kookgerei

- barbecue of grillpan
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers
- garde

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), noten (15), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 37.6g, koolhydraten 87.0g, eiwit 19.3g



1. Couscous vorbereiten

Den Grill vorbereiten. In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** einröhren und für 6-8Min. abgedeckt quellen lassen. Den **Couscous** anschließend mit einer Gabel auflockern.



2. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel 2EL Olivenöl, ½EL Balasamicoessig, die **Zitronenschale**, **¼ des Zitronensaftes** und die **Gewürzmischung** mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach Geschmack mehr **Zitronensaft** hinzufügen.



4. Garnitur vorbereiten

Die **Minzeblätter** abzupfen und grob hacken. Den **Joghurt** mit der **Minze** und 1TL Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pistazien** grob hacken. Die **Nektarinen** vierteln, den Stein entfernen und die **Nektarinenviertel** mit 1EL Olivenöl einreiben.



3. Salat vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gurke**, **Zwiebel** und **Tomaten** mit dem **Couscous** unter das **Dressing** mengen.



5. Zutaten grillen

Die **Nektarinen** ca. 10Min. rundum grillen, bis sie weich sind. Die **Lammspieße** auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis sie durch sind. **Tipp:** Bei Verwendung einer Grillpfanne die **Nektarinen** zuerst grillen und dann warm halten, während die **Spieße** in der Pfanne sind.



6. Fertigstellen & servieren

Die **Lammspieße** mit den **Nektarinen** und den **Pistazien** auf dem **Couscoussalat** anrichten. Ggf. **übrigen Zitronensaft** über die **Spieße** träufeln und servieren.