



## BBQ-Special: Lammspieße mit Minzedip

auf Couscoussalat mit Nektarine und Pistazien



30-40min



2 personen

Gönn 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 <sup>1</sup>
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt <sup>7</sup>
- 30g pistachenoten <sup>15</sup>
- 2 nectarines
- 2 gemarineerde bio-lamsspiesjes

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 50ml olijfolie
- 7½ml balsamicoazijn <sup>17</sup>

## 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 voorbereiten

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



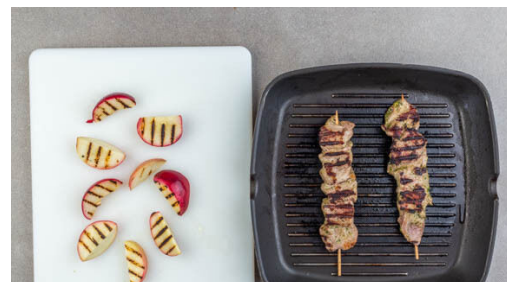
### 4. Garnitur vorbereiten

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.



### 2. Dressing zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. In einer großen Schüssel 2EL Olivenöl, ½EL Balsamicoessig, die **Zitronenschale**, ⅓ des **Zitronensaftes** und die **Gewürzmischung** mit 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Je nach Geschmack mehr **Zitronensaft** hinzufügen.



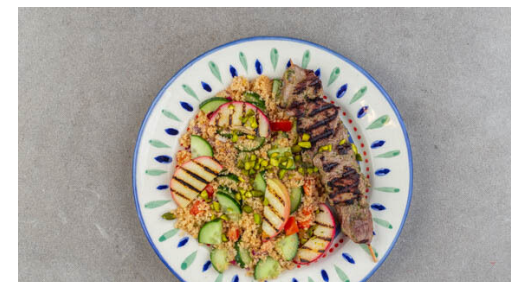
### 5. Zutaten grillen

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.



### 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.



### 6. Fertigstellen & servieren

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