



Bio-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 volkoren couscous¹
- 1 onbehandelde citroen
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 komkommer
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 10g verse munt
- 1 kuipje yoghurt²
- 30g pistachenoten⁴
- 2 nectarines
- 2 gemarineerde bio-lamsspiesjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 50ml olijfolie
- 7½ml balsamicoazijn³

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 (2), sulfieten (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 36.6g, koolhydraten 97.0g, eiwit 20.1g



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.



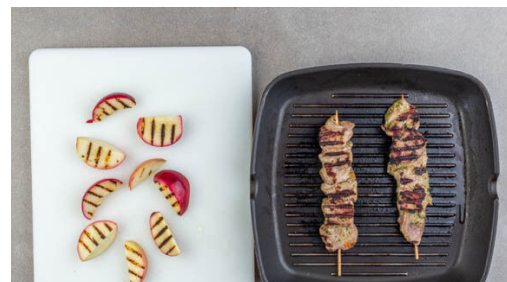
4. Garnitur vorbereiten

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.



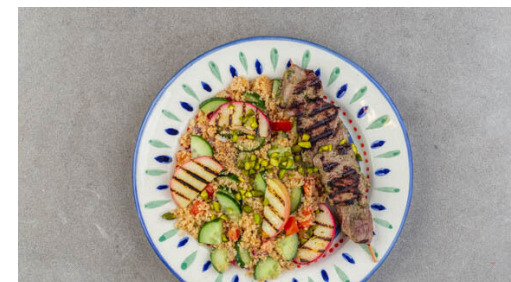
5. Zutaten grillen

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.