



Gebackener Mozzarella mit Pinienkern-Couscous und Tomaten-Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pinienkerne	2 EL
Gemüsebrühe	300 g
Couscous	200 g
Mozzarella	2 St.
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Paniermehl	6 EL
Eier	2 St.
Öl	5 EL
Bio Limetten	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Strauchtomaten	8 St.
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Einen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Pinienkerne darin ca. 1–2 Min. fettfrei rösten. Brühe ggf. anrühren, damit ablöschen und aufkochen. Couscous unterrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt beiseitestellen.
2. Mozzarella in Scheiben schneiden. Auf 3 tiefen Tellern jeweils Mehl, Paniermehl und Ei verteilen. Mozzarella zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und im Paniermehl wälzen. Anschließend gut festdrücken.
3. In einer Pfanne 3 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Mozzarellascheiben darin ca. 5 Min. rundherum goldbraun ausbacken. Mehrmals wenden. Anschließend vom Herd nehmen und zugedeckt warm halten.
4. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Petersilie waschen, trocknen und die Blätter fein hacken. Tomaten waschen, entstrunken, ca. 1 cm klein würfeln und mit Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl, 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen.
5. Pinienkern-Couscous umrühren, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Gebackenen Mozzarella daneben anrichten und zusammen mit Petersilien-Tomaten-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst den Tomatensalat auch mit dem Couscous zusammen vermengen. So erhältst du eine Art Taboulé, die sich auch prima zum Picknick eignet. Bereite den Couscous dafür etwas früher zu und lasse ihn etwas auskühlen, bevor du ihn mit den Tomaten mischst.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	667 kcal
Kohlenhydrate	61 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	35 g