



Limettenhirtenkäse mit gebratener Zucchini und Tomaten-Gurken-Couscous



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Bio Limetten	1 St.
Honig	1 TL
Olivenöl	5 EL
Salz	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Feta	400 g
Strauchtomaten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	10 g
Minze, frisch	10 g
Zucchini	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf Gemüsebrühe zugedeckt aufkochen. Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Limette heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Für die Marinade in einer Schüssel Limettenabrieb, 1 EL Limettensaft, 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Feta in der Auflaufform rundherum mit der Marinade bestreichen und im Ofen ca. 10 Min. backen.
3. Tomaten waschen, Strunk entfernen und klein würfeln. Gurke schälen, längs vierteln, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Minze in feine Streifen schneiden, Petersilie fein hacken.
4. Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und mit Gurke, Tomaten, Kräutern und 2 EL Olivenöl mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft abschmecken.
5. Zucchini waschen, Enden entfernen, halbieren und in ca. 0,5 cm breite Spalten schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Zucchini spalten darin mit Salz ca. 4 Min. scharf anbraten.

6. Feta aus dem Ofen nehmen und mit Couscous und Zucchini auf Tellern anrichten. Alles nach Belieben mit etwas vom restlichen Limettensaft beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wir haben uns bei diesem Rezept für eine Variante entschieden, bei der der Feta noch saftig bleibt. Du kannst ihn natürlich auch bei ca. 220 °C im Ofen kross backen oder aber auf dem Grill in Alufolie gewickelt grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	581 kcal
Kohlenhydrate	56 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	31 g