



Zutaten

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Brat- und Backöl
1 TL Oregano getr.
½ TL Thymian getr.
½ TL Rosmarin getr.
250 ml Gemüsebrühe
250 g Couscous
200 g Möhren
350 g Zucchini
Salz und Pfeffer
1 Glas getr. Tomaten
½ Bund Frühlingszwiebeln
1 Limette
Agavendicksaft
Salz und Pfeffer

2 Fenchel
1 TL Rosmarin getr.
Olivenöl
Salz

Mediterraner Couscous Salat mit gegrilltem Fenchel

Zwiebeln schälen und fein würfeln.
Knoblauch schälen und fein hacken.
Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anschwitzen, Knoblauch, Oregano, Thymian, Rosmarin dazugeben und kurz mit braten.
Mit Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen lassen, über den Couscous gießen, zugedeckt ca. 5 – 10 Minuten quellen lassen und anschließend auflockern.
Möhre waschen, schälen, die Enden abschneiden und in Würfel schneiden.
Zucchini waschen, die Enden abschneiden, der Länge nach vierteln, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln.
1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Möhrenwürfel darin von allen Seiten anbraten, mit Salz würzen und zu dem Couscous geben.
Zucchini ebenfalls mit 1 EL Öl in einer Pfanne anbraten, würzen mit Salz, Pfeffer und auch zum Couscous geben.
Tomaten, abtropfen lassen (dabei das Öl auffangen), in Streifen schneiden und zum Couscous geben.
Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und unter den Couscous heben.
Schale von der Limette abreiben und die Limette auspressen.
2 EL Öl von den Tomaten, Limettenschale, Limettensaft zum Salat geben und mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Fenchel der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden und auf dem Grill von jeder Seite ca. 2-3 Minuten grillen.
Fenchel mit Olivenöl beträufeln, mit Rosmarin bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Couscous Salat servieren.

Info: Anstelle von getrockneten Kräutern können natürlich auch die frischen Kräuter aus dem eigenen Garten verwendet werden. 😊

Der Couscous Salat sowie auch der gegrillte Fenchel eignet sich zusammen oder auch getrennt sehr gut als Beilage für einen gemütlichen Grillabend.

Zutaten

4 Pfirsiche
½ TL Rosmarin getr.
1 EL Honig

Gegrillter Pfirsich

Pfirsich waschen, halbieren und entkernen.
Mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen und ca. 2 – 3 Minuten grillen.
Wenden und ebenfalls ca. 2 – 3 Minuten von der Seite grillen.
Rosmarin mit dem Honig vermischen, über die Schnittfläche des Pfirsichs geben und kurz auf dem Grill mit erwärmen.

Meersalz
Eis nach Wahl

*Info: Der gegrillte Pfirsich kann als Beilage zum Grillen verwendet werden, hierzu kurz vor dem Servieren ihn mit etwas Meersalz bestreuen.
Oder zusammen mit etwas Eis als Dessert servieren.*

