



VEGETARISCH · MEAL PREP

Mozzarella-Couscous-Taler

Diese knusprigen Couscous-Taler mit geschmolzenem Mozzarella und saftigen Tomaten sind ein echter Genuss! Perfekt als Snack oder leichte Mahlzeit – schnell gemacht und unglaublich lecker.

10

VORBEREITUNG

15

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

359 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

BASIS

60 g Couscous

90 ml heißes Wasser

3 EL Dinkelmehl (bei Bedarf etwas mehr)

2 Eier

50 g Parmesan, fein gerieben

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

½ TL Knoblauchpulver

½ TL Oregano

Salz und Pfeffer nach Geschmack

FRISCHE ZUTATEN

3 Tomaten

1 Schalotte

¼ Bund glatte Petersilie

FÜLLUNG

1 Kugel Mozzarella

ZUM BRATEN

Etwas Olivenöl

• ZUBEREITUNG

- 1** Couscous quellen lassen: Geben Sie den Couscous in eine Schüssel und übergießen Sie ihn mit 90 ml kochend heißem Wasser. Decken Sie die Schüssel ab und lassen Sie den Couscous 5–10 Minuten quellen. Lockern Sie ihn anschließend gründlich mit einer Gabel auf und lassen Sie ihn etwas abkühlen.
- 2** Gemüse vorbereiten: Schneiden Sie die Tomaten in kleine Würfel. Geben Sie sie in ein feines Sieb und lassen Sie überschüssige Flüssigkeit gut abtropfen. Hacken Sie die Schalotte und die Petersilie fein.
- 3** Mozzarella vorbereiten: Schneiden Sie den Mozzarella in kleine Würfel und tupfen Sie ihn mit Küchenpapier leicht trocken. So tritt später weniger Flüssigkeit aus.
- 4** Masse herstellen: Geben Sie den abgekühlten Couscous in eine große Schüssel. Fügen Sie Mehl, Eier, Parmesan, Schalotte, Petersilie sowie Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer hinzu. Vermengen Sie alles gründlich, bis eine formbare, nicht flüssige Masse entsteht.
- 5** Tomaten unterheben: Heben Sie die gut abgetropften Tomatenwürfel vorsichtig unter. Falls die Masse zu feucht wirkt, geben Sie esslöffelweise etwas Mehl hinzu. Wirkt sie sehr trocken, helfen 1–2 TL Wasser.
- 6** Ruhezeit: Lassen Sie die Masse 5–10 Minuten ruhen. So können Couscous und Mehl überschüssige Feuchtigkeit aufnehmen und die Taler bleiben beim Braten stabil.
- 7** Taler formen: Nehmen Sie etwa zwei Esslöffel der Masse, drücken Sie sie leicht flach, legen Sie ein Stück Mozzarella in die Mitte und umschließen Sie es vollständig mit der Couscous-Masse. Formen Sie daraus kompakte, flache Taler.
- 8** Braten: Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze und geben Sie etwas Olivenöl hinein. Braten Sie die Taler 3–4 Minuten pro Seite goldbraun. Wenden Sie sie erst, wenn die Unterseite stabil und gut gebräunt ist, damit die Füllung nicht austritt. Die Hitze sollte nicht zu hoch sein, da der Parmesan sonst zu schnell bräunt.
- 9** Servieren: Servieren Sie die Taler sofort, solange der Mozzarella im Inneren noch weich und leicht schmelzend ist.

• MAKROS PRO PORTION

359
KALORIEN**22 g**
PROTEIN**25 g**
KOHLENHYDRATE**19 g**
FETT**3 g**
BALLASTSTOFFERezept online
ansehen