

GEFÜLLTES GEMÜSE VOM GRILL

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Grillieren: ca. 15 Min.

8 Tomaten

2 grosse Zucchini
(ca. 400g), in Vierteln

2 Peperoni

250g Couscous

1 Bio-Zitrone, abge-
riebene Schale und Saft

3 EL Zitronenmelisse,
fein geschnitten

2 dl Wasser, siedend

75g gesalzene Erdnüsse,
grob gehackt

180g griechisches Joghurt
nature

1 EL Zitronenmelisse,
fein geschnitten

Salz, Pfeffer, nach
Bedarf

- 1.** Von den Tomaten je einen Deckel abschneiden. Tomaten bis auf einen ca. 5 mm, Zucchini bis auf einen ca. 2 mm dicken Rand aushöhlen, Inneres und Tomatendeckel fein hacken, in eine Schüssel geben. Peperoni halbieren, entkernen. Gemüse auf eine Platte legen.
 - 2.** Couscous, Zitronenschale, Zitronensaft und Zitronenmelisse in die Schüssel geben, mischen, siedendes Wasser darübergiessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Erdnüsse begeben, Couscous mit einer Gabel lockern, Gemüse damit füllen.
 - 3. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Gefülltes Gemüse über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 15 Min. grillieren.
 - 4. Joghurtsauce:** Joghurt und Zitronenmelisse verrühren, würzen, zum Gemüse servieren.
- Tipp:** Statt auf dem Grill gefülltes Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Portion: 479kcal, E 19g, Kh 65g, F 16g

