

HAUPTGERICHT

Mozzarella-Couscous-Taler

VEGETARISCH

★★★★☆ 4.5 (2 BEWERTUNGEN)

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.



Schwierigkeit
Einfach



Energie
365 kcal



Vorbereitung
10 Minuten



Zubereitung
15 Minuten



Gesamtzeit
25 Minuten

Zutaten

für 2 Portionen

- + 60 g Couscous
- + 3 Tomaten
- + ½ Bund glatte Petersilie
- + 1 Schalotte
- + 2 Eier
- + 3 EL Dinkelmehl (oder normales Mehl, bei Bedarf mehr)
- + 50 g Parmesan (oder vegetarische Alternative)
- + 1 Kugel Mozzarella
- + 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- + ½ TL Knoblauchpulver
- + ½ TL Oregano
- + Salz und Pfeffer nach Geschmack
- + Olivenöl zum Braten

Zubereitung

- 1 Tomaten in kleine Würfel schneiden und durch ein feines Sieb das überschüssige Wasser abtropfen lassen.
- 2 Schalotte und Petersilie fein hacken.
- 3 Parmesan reiben.
- 4 Couscous, Mehl, Eier, Schalotten, Petersilie, Parmesan, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Oregano, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 5 Die gut abgetropften Tomatenwürfel unterheben. Sie geben den Talern Saftigkeit, ohne dass sie zu feucht werden. Falls die Masse dennoch zu klebrig ist, etwas mehr Mehl hinzufügen.
- 6 Mozzarella in kleine Stücke schneiden.
- 7 Einen Teil der Couscous-Masse in die Hand nehmen, leicht plattdrücken, ein Stück Mozzarella in die Mitte legen und mit weiterer Masse umschließen. Zu kleinen Talern formen.
- 8 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler von jeder Seite goldbraun anbraten. Vorsichtig wenden, damit der Mozzarella nicht ausläuft.
- 9 Sofort servieren und genießen!

Nährwerte pro Portion

Hinweis: Die Nährwerte werden automatisch generiert und gelten nur als Richtwerte.

Energie
365 kcal

Kohlenhydrate
25 g

Proteine
22 g

Fette
19 g

Ballaststoffe
3 g