

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

