

planted.chicken Grillspieß

Genieße einen pflanzlichen Grillspieß mit zitronigem Tabouleh, cremiger Joghurt-Sauce und gerösteten Samen. Dieses Rezept vereint frische Aromen für ein veganes Geschmackserlebnis.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Ruhezeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: planted

Zutaten

4 Stk.	planted.chicken Grillspieße
400 g	Couscous
600 ml	Wasser
1 Spritzer	Olivenöl extra vergine
1 Prise	Salz
2 Stangen	Staudensellerie
1 Stk.	Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
2 Zweige	Rosmarin
2 Zweige	Thymian
80 g	Saatenmischung
400 g	Sojajoghurt
1 TL	Kreuzkümmel (ganz)
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	Salz
1 Spritzer	Apfelessig (mild)

Zubereitung

1. Um einen **planted.chicken Grillspieß** zuzubereiten, fülle den Couscous in eine große

Schüssel und gieße kochendes Wasser darüber. Füge Olivenöl und eine Prise Salz hinzu und rühre alles mit einem Löffel um. Decke die Schüssel ab und lasse den Couscous 15 Minuten quellen.

2. Wasche die Zitrone gründlich mit heißem Wasser und trockne sie ab. Reibe die Schale der Zitrone ab und behalte sie auf. Presse den Saft der Zitrone aus und stelle ihn beiseite.
3. Hacke etwas Rosmarin und Thymian auf einem Brett klein. Gib die abgeriebene Zitronenschale, die gehackte Kräutermischung und etwas Salz in einen Mörser und verreise sie gut. Dadurch verbinden sich die Aromen.
4. Schneide die Selleriestangen längs in Streifen und dann in feine Würfel. Röste die Samen in einer großen Pfanne ohne Fett goldgelb an und stelle sie beiseite. Röste auch den Kreuzkümmel kurz in der heißen Pfanne an. Aromatisiere den Sojajoghurt mit dem gerösteten Kreuzkümmel, einem Schuss Ahornsirup und einer Prise Salz. Schmecke ihn mit etwas Essig ab.
5. Bereite den Grill oder eine Pfanne für die Zubereitung der Spieße vor. Hebe die Selleriewürfel und 2/3 der gerösteten Samen unter den gequollenen Couscous und mische sie mit dem Zitronensaft.
6. Grille oder brate die BBQ-Spieße gemäß den Anweisungen auf der Verpackung. Richte auf vier tiefen Tellern oder in Bowls eine großzügige Portion zitronigen Tabouleh an, gieße großzügig Joghurt-Sauce daneben und verteile die gerösteten Samen darüber. Lege die heißen planted.chicken Grillspieße darüber und genieße dieses köstliche pflanzliche, vegane Grillrezept.

Tipp

Den planted.chicken Grilspieß kann man natürlich auch ganz einfach in einer Bratpfanne zubereiten.