



Halloumi auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Dukkah



ca. 25min



3-4 Personen

Benannt nach einer persischen Königin des Altertums mit einer Vorliebe für Joghurt hat das Traditionsgericht Borani tiefgreifende royale Wurzeln. Und das schmeckt man: Heute mit farbenfroher Roter Bete, leckerem Perlencouscous, frischem Dill, spritziger Zitrone und aromatischem Dukkah-Gewürz zubereitet, entfaltet es auf königliche Weise seine reiche Geschmacksvielfalt. Die Krönung ist der köstlich gegrillte Halloumi!

- 400g Perlencouscous ¹
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 200g Babyspinat
- 2 Packungen Halloumi ⁷
- 10g Dill
- 2 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

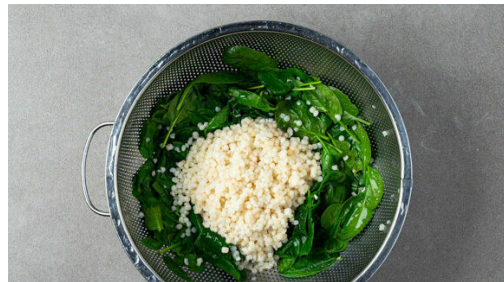
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 919kcal, Fett 41.0g,
Kohlenhydrate 100.2g, Eiweiß 39.4g



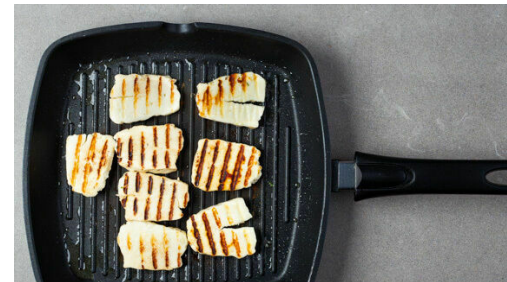
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Rote Bete** grob würfeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



Den **Spinat** in ein Sieb geben und den **Perlencouscous** in das Sieb abgießen, sodass der **Spinat** durch das heiße Wasser zusammenfällt. Den **Spinat** und den **Perlencouscous** in eine Schüssel oder zurück in den Topf geben und 2EL Olivenöl unterrühren.



Die **Rote Bete** mit dem **Knoblauch**, **1-2EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren. **Nach Geschmack** mit **mehr Zitronensaft** und Salz verfeinern.



Den **Halloumi** jeweils in ca. 8 Scheiben schneiden und rundum mit 2EL Olivenöl einreiben. Anschließend in einer Grillpfanne oder einer normalen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis der **Halloumi** weich wird und appetitlich gebräunt ist.



Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen.



Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Perlencouscous nach Geschmack** mit **1-2EL Zitronensaft**, der **Gewürzmischung** sowie Salz würzen. Das **Rote-Bete-Borani** auf tiefe Teller verteilen und den **Perlencouscous** und den **Halloumi** darauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und servieren.