



Halloumi auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Dukkah



ca. 25min



2 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!

Was du von uns bekommst

- 200g Perlencouscous ¹
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 10g Dill
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 959kcal, Fett 44.9g, Kohlenhydrate 102.0g, Eiweiß 39.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **1/2 der Roten Bete** grob würfeln. **Tipps:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Die **übrige Bete** in einem Salat verwenden. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



4. Spinat garen

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 1EL Olivenöl unterrühren.



2. Borani zubereiten

Die **Rote Bete** mit der **1/2 des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack, 1EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren.



5. Halloumi braten

Den **Halloumi** in ca. 8 Scheiben schneiden und rundum mit 1EL 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.



3. Perlencouscous kochen

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



6. Perlencouscous verfeinern

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.