



Rote-Bete-Couscous-Salat mit Ziegenkäse

mit Ras el-Hanout und Pekannüssen



ca. 25min



3-4 Personen

Ehe unsere Köchin Naomi zu Marley Spoon kam, arbeitete sie in einer Restaurantküche. Dort lernte sie, dass man wirklich nicht viel braucht, um einen richtig guten und vor allem nahrhaften Salat zuzubereiten: Couscous, massig frische Kräuter und leckere Rote Bete. Das reicht eigentlich schon. Sie gab dem Ganzen zum Glück aber noch ihren ganz persönlichen Schliff und fügte gebackenen Ziegenkäse, Nüsse und Ras el-Hanout hinzu.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorncouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 50g Pekannuskerne ¹⁵
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 773kcal, Fett 36.0g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 26.6g



1. Couscous garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Den **Couscous** mit dem **Brühgewürz**, dem **Rote-Bete-Saft** und dem kochenden Wasser verrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



2. Käse karamellisieren

Die **Pekannüsse** grob hacken. Den **Käse** jeweils in 6-8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 2TL Honig bestreichen und mit **1 Prise Ras el-Hanout** würzen, dann mit den **Nüssen** bestreuen und 6-8Min. im Ofen backen, bis der **Käse** warm ist und die **Nüsse** goldbraun sind.



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



4. Rote Bete garen

Die **Rote Bete** in Spalten schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Dressing anrühren

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 2EL Olivenöl, **2-3EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenschale**, das **restliche Ras el-Hanout** und 2TL Honig zu einem **Dressing** verrühren und kräftig mit Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit der **Roten Bete**, den **Rosinen**, ca. **2/3 der Kräuter** und dem **Dressing** unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Couscoussalat** mit dem **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.