



Rote-Bete-Couscous-Salat mit Ziegenkäse

mit Ras el-Hanout und Pekannüssen



ca. 25min



2 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

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 25g Pekannusskerne ¹⁵
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Rosinen ¹²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 798kcal, Fett 35.0g, Kohlenhydrate 90.4g, Eiweiß 27.4g



1. Couscous garen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Couscous** mit der **½ des Brühgewürzes**, dem **Rote-Bete-Saft** und dem kochenden Wasser verrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



4. Rote Bete garen

Die **½ der Roten Bete** in Spalten schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr Rote Bete verwenden.



2. Käse karamellisieren

Die **Pekannüsse** grob hacken. Den **Käse** in 6-8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1TL 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.



5. Dressing anrühren

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



3. Gemüse schneiden

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



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit der **Roten Bete**, den **Rosinen**, ca. **⅔ der Kräuter** und dem **Dressing** unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Couscoussalat** mit dem **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.