



Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar



ca. 20min



2 Portionen

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 Za'atar-Gewürz zubereitet, entfaltet es auf königliche Weise seine reiche Geschmacksvielfalt. Die Krönung ist der köstliche Grillkäse!

- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ²
- 200g Babyspinat
(ungewaschen)
- 200g Grillkäse ²
- 10g Dill
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene
Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 971kcal, Fett 44.3g,
Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 43.6g



In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **½ der Roten 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 1EL Olivenöl unterrühren.



Die **Rote Bete** mit der **½ des Knoblauchs**
oder mehr nach Geschmack, 1 EL
Zitronensaft, dem **Joghurt** und je 1 Prise
Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß
möglichst glatt pürieren.



Den **Grillkäse** 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 **Grillkäse** 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 **½ der Gewürzmischung** sowie Salz würzen. Das **Rote-Bete-Borani** auf tiefe Teller verteilen und den **Perlencouscous** und den **Grillkäse** darauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und servieren.