



## Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar



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

- 400g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 400g Babyspinat
- 400g Grillkäse <sup>2</sup>
- 10g Dill
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>3</sup>

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

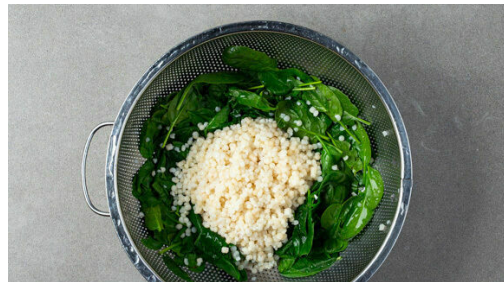
- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

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

Energie 964kcal, Fett 44.1g,  
Kohlenhydrate 100.9g, Eiweiß 43.3g



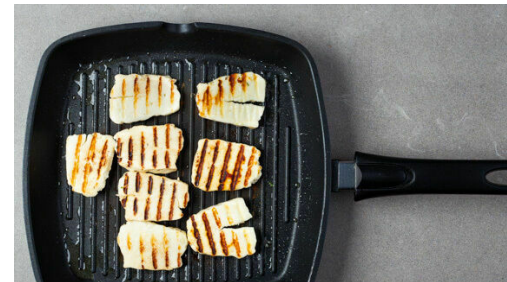
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Rote Bete** grob würfeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren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