



## Superfix: Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar



ca. 20min



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

## Was du von uns bekommst

- 200g Perlencouscous <sup>1</sup>
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 150g Babyspinat
- 200g Grillkäse <sup>7</sup>
- 10g Dill
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>

## 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.

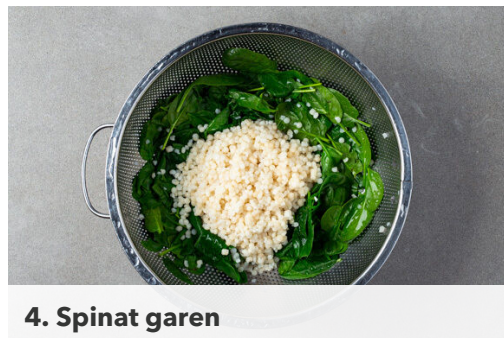
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 965kcal, Fett 44.1g,  
Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 43.0g



**1. Zutaten vorbereiten**

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **½ der Roten Bete** grob würfeln. **Tipps:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. 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 **½ 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. Grillkäse braten**

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.



**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 **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.