



RS Wirsingsteak mit Orange und Harissa

auf Ricottacreme an Olivencouscous



ca. 50min



2 Personen

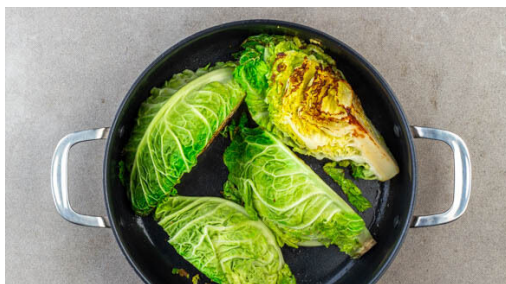
Dieses vegetarische Rezept vereint die Aromen von gebackenem Wirsing, der durch das süß-scharfe Spiel von Orange und Harissa elegant ergänzt wird. Die feine Ricottacreme mit Feta und der würzige Olivencouscous mit Minze und Spinat runden das Gericht herrlich ab und entführen deine Geschmacksknospen direkt ans Mittelmeer. Ein Genuss, der sowohl belebend als auch unwiderstehlich lecker ist. Guten Appetit!

- 1 kleiner Wirsing
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Schalotte
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 Pck. grüne Oliven
- 10g Minze & Dill
- 100g Babyspinat
- 100g Feta ²
- 250g Ricotta ²
- 1 Pck. Harissa
- 1 unbehandelte Orange

- 50ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Energie 1054kcal, Fett 49.4g,



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 2EL Butter beiseitestellen. Den **Wirsing** der Länge nach in 4 Spalten schneiden und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Schnittfläche ca. 3Min. braten, bis er Röstmarken bekommt. Je nach Größe der Pfanne ggf. in mehreren Durchgängen braten. Es ist nicht notwendig, mehr Öl zu verwenden.



Den **Perlencouscous** abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln, bis er das Wasser aufgesogen hat und gar ist. Die **Oliven** und die **Minzblätter** grob schneiden. Den **Perlencouscous** mit einer Gabel auflockern, dann die **Oliven**, die **Minze** und den **Spinat** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen.



Die **Wirsing**spalten in eine mittelgroße Auflaufform legen und mit 80ml Wasser begießen. Die **½ der Gewürzmischung** über den **Wirsing** streuen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform mit Alufolie dicht verschließen und den **Wirsing** ca. 30Min. im Ofen backen, bis der **Wirsing** fast gar ist.



Den **Feta**, den **Ricotta** und 50ml Milch in einem hohen Gefäß zu einer **Creme** pürieren. Die **Harissa** mit der weich gewordenen Butter verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die **Orange** halbieren, auspressen und den **Saft** abmessen. Es sollten ca. 100ml sein, ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1 EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Das **Tomatenmark** und die **restliche Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten. Den **Perlencouscous** unterrühren und ca. 1Min. anrösten, dann 400ml Wasser und ½TL Salz einrühren und zum Kochen bringen.



Nachdem der **Wirsing** ca. 30Min. gebacken hat, die Alufolie entfernen. Den **Orangensaft** über den **Wirsing** träufeln und die **Harissabutter** auf den **Wirsingsspalten** verteilen. Weitere 10–12Min. im Ofen backen, bis die Butter geschmolzen und der **Wirsing** weich ist. Den **Wirsing** auf der **Ricottacreme** anrichten, mit dem **Dill** garnieren und mit dem **Perlencouscous** servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(3342c215b2a8b663596a81468d5dc314_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e22d44aef1f9548ca8274cbfb388e9d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b011182daf5a0527ed818f91dc4cf8f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e021942709a217cfed2f781c62feb09c_img.jpg\)](#) **#marleyspooning**