



Wirsingsteak mit Orange und Harissa

auf Ricottacreme an Olivencouscous



ca. 1h



3-4 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!

- 2 kleine Wirsingköpfe
- 2 Päckchen Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Schalotten
- 2 Dosen Bio-Tomatenmark
- 400g Perlencouscous ¹
- 2 Packungen grüne Oliven
- 20g Minze & Dill
- 200g Babyspinat
- 200g Feta ²
- 500g Ricotta ²
- 2 Packungen Harissa
- 2 unbehandelte Orangen

- 100ml Milch ²
- 2EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

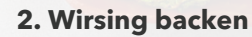
- Backofen und Auflaufform
- Alufolie
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

Energie 1054kcal, Fett 49.4g,
Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 37.2g



4. Perlencouscous garen

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



5. Ricottacreme zubereiten

3. Perlencouscous ansetzen

6. Wirsing fertigstellen

Nachdem der **Warsing** ca. 25Min. gebacken hat, die Alufolie entfernen. Den **Orangensaft** über den **Warsing** träufeln, dann die **Harissabutter** auf den **Warsingsspalten** verteilen. Weitere 5–7Min. im Ofen backen, bis die Butter geschmolzen und der **Warsing** weich ist. Den **Warsing** auf der **Ricottacreme** anrichten, mit dem **Dill** garnieren und mit dem **Perlencouscous** servieren.