



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- 50ml Milch ²
- 1EL Butter ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

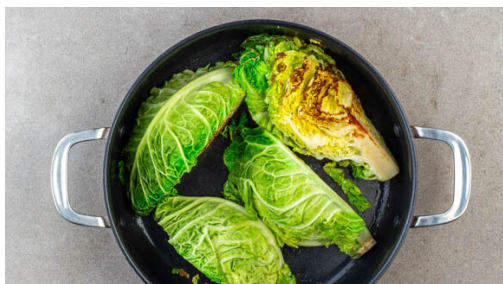
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1054kcal, Fett 49.4g, Kohlenhydrate 113.9g, Eiweiß 37.1g



1. Wirsing braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. 1EL Butter beiseitestellen. Den **Wirsing** der Länge nach in 4 Spalten schneiden und in einer großen Pfanne mit ½EL 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.



4. Perlencouscous garen

Den **Perlencouscous** abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis er das Wasser aufgesaugt hat und gar ist. Inzwischen 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.

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



2. Wirsing backen

Die **Wirsingspalten** in eine mittelgroße Auflaufform legen und mit 50ml 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. 25Min. im Ofen backen, bis der **Wirsing** fast gar ist.



5. Ricottacreme zubereiten

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 und auspressen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



3. Perlencouscous ansetzen

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL 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.



6. Wirsing fertigstellen

Nachdem der **Wirsing** ca. 25Min. gebacken hat, die Alufolie entfernen. Den **Orangensaft** über den **Wirsing** träufeln, dann die **Harissabutter** auf den **Wirsingspalten** verteilen. Weitere 5-7Min. 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.