



Perlencouscous mit Ofen-Pastinaken

würzig-fein mit Lauch, Käse und Oliven



ca. 45min



2 Personen

Heute spielen wir Verstecken: In diesem Gericht verbergen sich nicht nur Lauch, Oliven und fein geriebener Käse, sondern auch zwei verschiedene Kräuter! Aromatischer Rosmarin und feine Petersilie sind mit von der Partie - na, wer findet sie am schnellsten? Eigentlich ist das aber auch egal, denn hier steht der Genuss im Vordergrund - und der fällt dank leckerem Perlencouscous und Ofen-Pastinaken nun wirklich nicht schwer.

Was du von uns bekommst

- 1 Stückchen Hartkäse ^{1,3}
- 10g Petersilie & Rosmarin
- 1 große Pastinake
- 1 Stange Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 200g Bio-Perlencouscous ²
- 1 Pck. schwarze Oliven

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- Küchenreibe
- Messbecher

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 23.7g, Kohlenhydrate 102.3g, Eiweiß 19.2g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Den **Käse** fein reiben. Die **Rosmarinnadeln** von den Stängeln streifen und fein hacken.



2. Pastinaken rösten

Die **Pastinake** ggf. schälen, längs vierteln und quer halbieren. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit der **½ des Käses**, der **½ des Rosmarins**, 1EL Mehl, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und im vorgeheizten Ofen 15-25Min. rösten, bis die **Pastinaken** goldbraun und weich sind.



3. Lauch anbraten

Den **Lauch** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Lauch**, den **Knoblauch** und den **restlichen Rosmarin** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 2-4Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Perlencouscous garen

400ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zum **Lauch** hinzufügen und aufkochen. Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist.



5. Fertigstellen & servieren

Die **Petersilie samt weicher Stängel** und die **Oliven** grob schneiden und mit dem **übrigen Käse** unter den gegarten **Perlencouscous mit Lauch** rühren. Mit 1TL hellem Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, die **Pastinaken** darauf anrichten und servieren.



6. Cremig oder knusprig?

Darf es noch etwas mehr Käse sein? Wer mag, kann vor dem Servieren noch einen Rest Feta über den Perlencouscous krümeln. Wer statt Käse lieber Crunch auf seinem Teller haben möchte, garniert stattdessen mit ein paar Mandelblättchen – die kann man sogar vorher noch in einer kleinen Pfanne anrösten, für besonders viel Aroma.