



Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar



ca. 20min



4 Portionen

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

- 400g Bio-Perlencouscous ¹
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt ²
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 400g Grillkäse ²
- 10g Dill
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

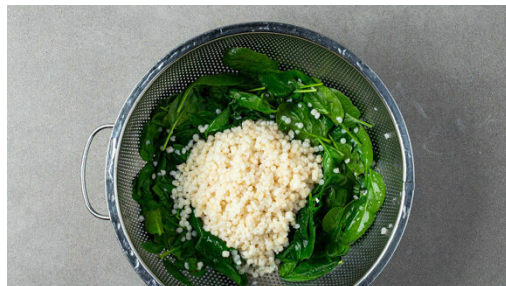
Nährwertangaben pro Portion

Energie 962kcal, Fett 45.0g, Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 45.1g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Rote Bete** grob würfeln. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



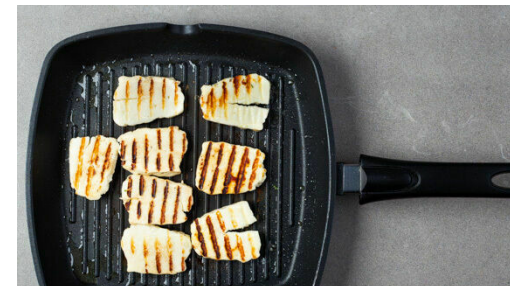
4. Spinat garen

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 2EL Olivenöl unterrühren.



2. Borani zubereiten

Die **Rote Bete** mit dem **Knoblauch**, **1-2EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren. **Nach Geschmack** mit **mehr Zitronensaft** und Salz verfeinern.



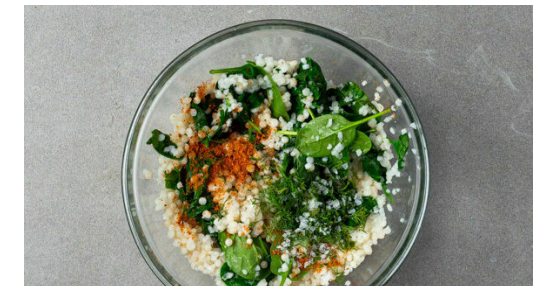
5. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** jeweils in ca. 8 Scheiben schneiden und rundum mit 2EL 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 **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.