MARLEY SPOON

Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar

ca. 20min 2 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 Perlencoucous, 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

- 200g Bio-Perlencouscous [1]
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Grillkäse [2]
- 10g Dill
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner 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 971kcal, Fett 44.3g, Kohlenhydrate 102.7g, Eiweiß 43.6g

1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **½ der Roten Bete** grob würfeln. **Tipps:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.

2. Borani zubereiten

Die **Rote Bete** mit der **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, **1EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren.

3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in das kochende Wasser geben und in 8–10Min. bissfest kochen.

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 1EL Olivenöl unterrühren.

5. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** in ca. 8 Scheiben schneiden und rundum mit 1EL 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.

6. Perlencouscous verfeinern

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Perlencouscous nach Geschmack** mit **1–2EL Zitronensaft**, der **½ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**