



Pikante Karotten mit gebratenem Salat

auf Couscous mit Granatapfel



20-30min



2 Personen

Der duftende Kreuzkümmel wird in vielen Küchen der Welt verwendet. In diesem besonderen Gericht verfeinert er im Verbund mit Harissa und Ahornsirup die schnell zubereitete Karottenpfanne. Mit Couscous, gegrilltem Romanasalat und frischen Granatapfelkernen ein echter Gaumenschmaus!

Was du von uns bekommst

- 150g Couscous 1
- 15g frischer Zitronenthymian, Minze & Petersilie
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 1 Karotte
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 1 Packung Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

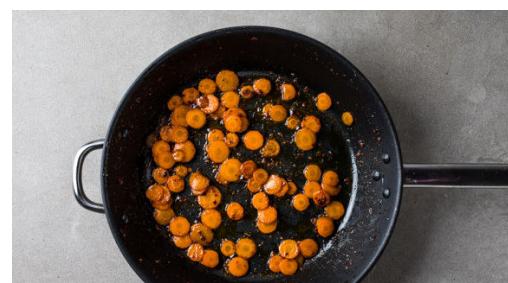
Nährwertangaben pro Portion

Energie 693kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 81.6g, Eiweiß 14.5g



1. Kräuter schneiden

In einem mittelgroßen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Couscous** zum Kochen bringen. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Zitronenthymianblättchen** von den Stängeln streifen. Die **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen.



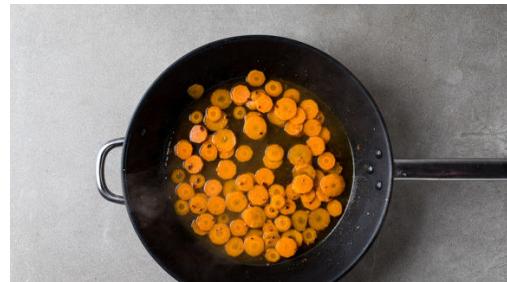
4. Karotten verfeinern

Die **Karotten** weitere 3-4Min. ohne Deckel garen, bis die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert ist. Den **Ahornsirup** dazugeben und unter Rühren 1-2Min. köcheln lassen. Ggf. etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und die **Kräuter** unterheben. Den **Granatapfel** entkernen, das geht am besten in einer mit Wasser gefüllten Schüssel.



2. Couscous garen

Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen und den **Couscous** hineinrieseln lassen. Abgedeckt 8-10Min. quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.



3. Karotten garen

Die **Karotte** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** in der mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. 100ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die **Karotten** abgedeckt 2-3Min. köcheln lassen.



5. Dressing anrühren

In einer weiteren mittelgroßen Pfanne den **Kreuzkümmel** ohne Zugabe von Fett ca. 1Min. anrösten. Die Hitze reduzieren, 1EL Olivenöl unterrühren und 2-3Min. erwärmen. Das **Kreuzkümmelöl** in einer kleinen Schüssel mit 1-2EL Olivenöl, 1EL Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1/2-1EL Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die Pfanne aufbewahren.



6. Salat braten

Den **Romanasalat** längs vierteln, dabei den Strunk nicht entfernen, und mit der Schnittseite nach unten in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. goldbraun anbraten. Den **Couscous** mit den **Karotten** und dem **Salat** anrichten und mit dem **Dressing** beträufeln. Mit den **Granatapfelkernen** und den **Mandelblättchen** garnieren und servieren.