



## Pikante Karotten mit gebratenem Salat

auf Couscous mit Granatapfel



20-30min



3-4 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

- 300g Couscous <sup>1</sup>
- 25g frischer Zitronenthymian, Minze & Petersilie
- 1 Packung Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 2 Karotten
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 2 Packungen Romanasalat

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

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

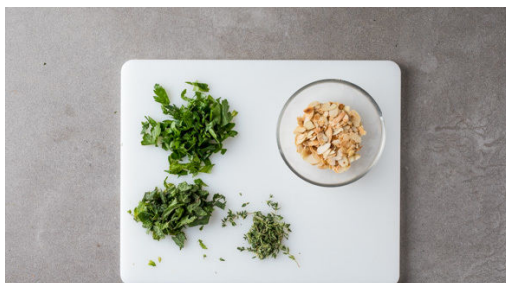
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

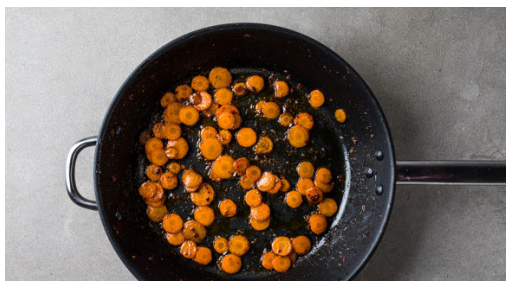
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 596kcal, Fett 23.8g, Kohlenhydrate 75.4g, Eiweiß 14.2g



### 1. Kräuter schneiden

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



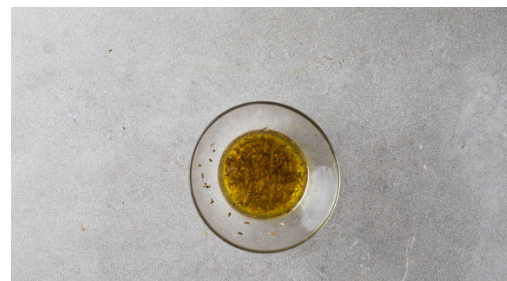
### 4. Karotten verfeinern

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.



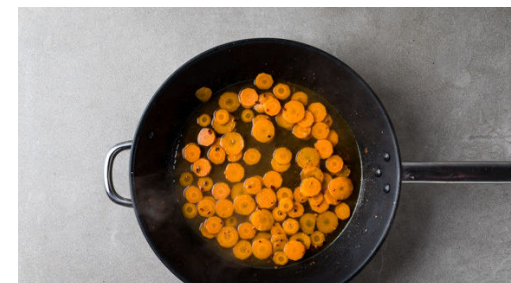
### 2. Couscous garen

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



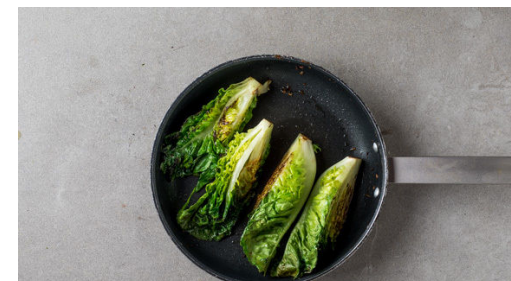
### 5. Dressing anrühren

In einer weiteren großen 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 2-3EL Olivenöl, 1-2EL Essig, je 1 Prise Salz und Pfeffer sowie 1/2-1EL Zucker zu einem **Dressing** verrühren. Die Pfanne aufbewahren.



### 3. Karotten garen

Die **Karotten** schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der **1/2 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** in der großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. 150ml Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die **Karotten** abgedeckt 2-3Min. köcheln lassen.



### 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.