



RS Pikante Karotten mit gebratenem Salat

auf Couscous mit Granatapfel



20-30min



4 Portionen

Die orientalischen Aromen von duftendem Kreuzkümmel und Koriander sowie leicht pikanter Harissapaste sind die Stars in diesem veganen Gericht. Der warme Couscous mit frischer Minze und Petersilie, gegrilltem Romanasalat, gebratener Karotte und knackigen Granatapfelkernen mausert sich dank der raffinierten Würze zum echten Gaumenschmaus!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 20g Petersilie & Minze
- 25g Mandelblättchen ²
- 2 Karotten
- 1 Pck. Harissa
- 2 Pck. Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

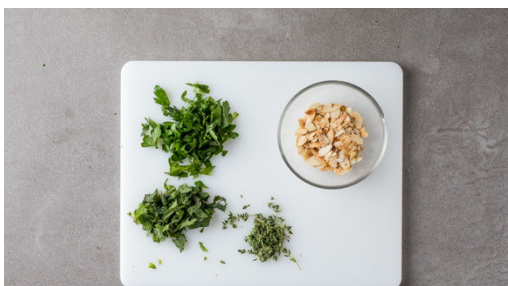
Das Pulen des Granatapfels im Wasser verhindert, dass sich Granatapfelsaft in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die Granatapfelkerne in ein Sieb abgießen.

Allergene

Gluten (1), Schalenfrüchte (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



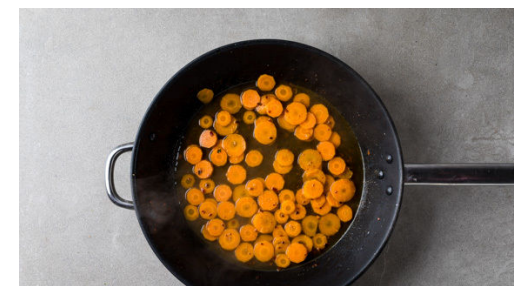
1. Kräuter schneiden

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 **Mandeln** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3Min. anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



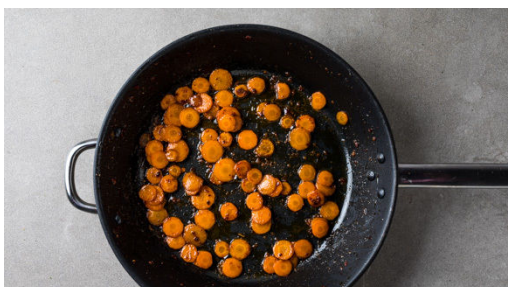
2. Couscous garen

Den Topf mit dem kochenden Wasser vom Herd nehmen und den **Couscous** hineinrieseln lassen. Abgedeckt 6-8Min. quellen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.



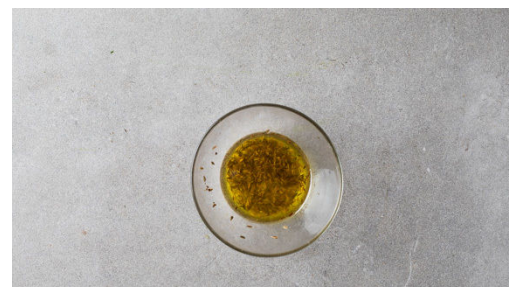
3. Karotten garen

Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der **Harissapaste** in der Pfanne aus Schritt 1 mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. 150ml Wasser sowie je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer dazugeben und die **Karotten** abgedeckt 2-3Min. köcheln lassen.



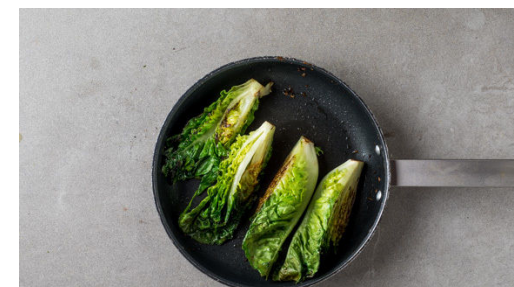
4. Karotten verfeinern

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 **Granatapfel** entkernen, dafür den **Granatapfel** halbieren und die **Granatapfelkerne** in einer Schüssel mit Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen.



5. Dressing anrühren

Die **Gewürzmischung** in einer kleinen Schüssel mit 3EL Olivenöl, 2EL Essig, 1TL Zucker und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



6. Salat braten

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