



RS Pikante Karotten mit gebratenem Salat

auf Couscous mit Granatapfel



20-30min



2 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

- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 10g Petersilie & Minze
- 25g Mandelblättchen ²
- 1 Karotte
- 1 Pck. Harissa
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Granatapfel
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Romanasalat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

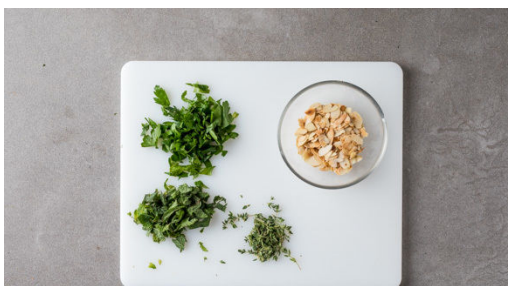
Das Pulen des Granatapfels im Wasser verhindert, dass sich Granatapfelsaft in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die Granatapfelkerne in ein Sieb abgießen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

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



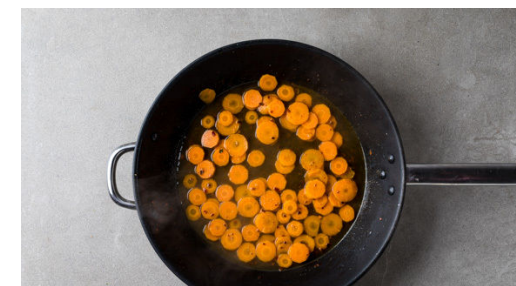
1. Kräuter schneiden

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 **Mandeln** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett 2-3Min. anrösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Die Pfanne wird weiterverwendet.



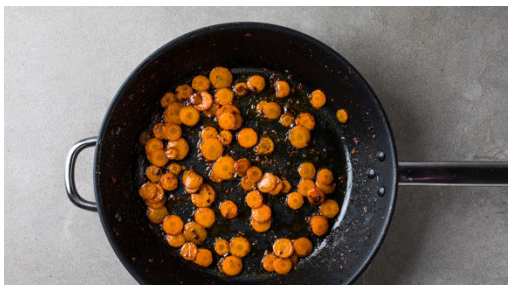
2. Couscous garen

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



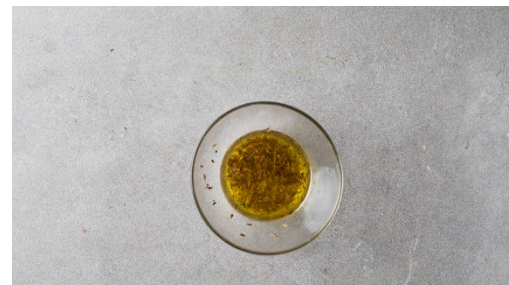
3. Karotte garen

Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der **½ der Harissapaste** in der Pfanne aus Schritt 1 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.



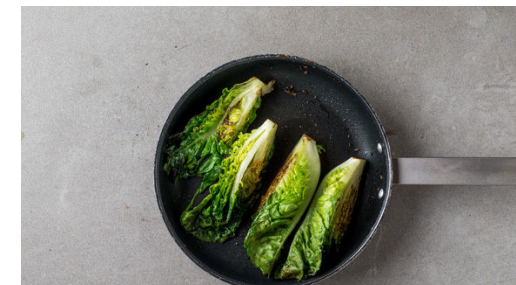
4. Karotten verfeinern

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 **½ der Gewürzmischung** in einer kleinen Schüssel mit 1½EL Olivenöl, 1EL Essig, ½TL Zucker und je 1 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.