



## Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar



ca. 20min



4 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 Perlencouscous, 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

- 400g Bio-Perlencouscous <sup>1</sup>
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 400g Grillkäse <sup>2</sup>
- 10g Dill
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer 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 962kcal, Fett 45.0g,  
Kohlenhydrate 91.5g, Eiweiß 45.1g



### 1. Zutaten vorbereiten

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



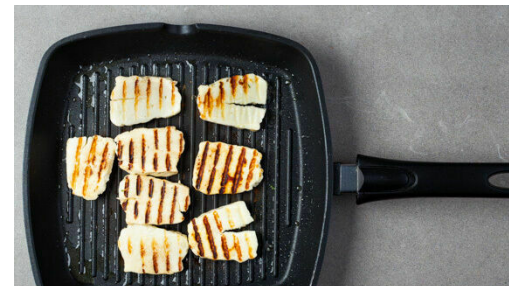
### 4. Spinat garen

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 2EL Olivenöl unterrühren.



### 2. Borani zubereiten

Die **Rote Bete** mit dem **Knoblauch**, **1-2EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren. **Nach Geschmack** mit **mehr Zitronensaft** und Salz verfeinern.



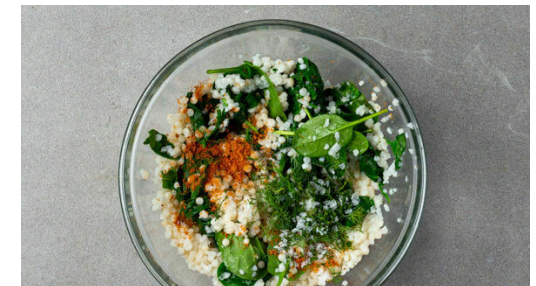
### 5. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** jeweils in ca. 8 Scheiben schneiden und rundum mit 2EL 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.



### 3. Perlencouscous kochen

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



### 6. Perlencouscous verfeinern

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