



Rote-Bete-Couscous-Salat mit Ziegenkäse

mit Ras el-Hanout und Pekannüssen



ca. 25min



2 Personen

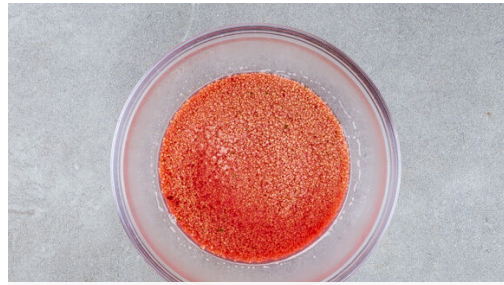
Ehe unsere Köchin Naomi zu Marley Spoon kam, arbeitete sie in einer Restaurantküche. Dort lernte sie, dass man wirklich nicht viel braucht, um einen richtig guten und vor allem nahrhaften Salat zuzubereiten: Couscous, massig frische Kräuter und leckere Rote Bete. Das reicht eigentlich schon. Sie gab dem Ganzen zum Glück aber noch ihren ganz persönlichen Schliff und fügte gebackenen Ziegenkäse, Nüsse und Ras el-Hanout hinzu.

- 200g Couscous ¹
- 1 Päckchen
Gemüsebrühgewürz
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Packung Pekannusskerne ¹⁵
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-
Gewürzmischung
- 1 rote Paprika
- 1 Gurke
- 1 Lauchzwiebel
- 10g frische Petersilie & Minze
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen Rosinen ¹²

- 1-2TL Honig
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Energie 874kcal, Fett 31.6g,
Kohlenhydrate 121.9g, Eiweiß 29.1g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser aufkochen. Den **Couscous** mit der **1/2 des Brühgewürzes**, dem **Rote-Bete-Saft** und dem kochenden Wasser verrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



Die **1/2 der Rote Bete** in Spalten schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Rote Bete** verwenden.



Die **Pekannüsse** grob hacken. Den **Käse** in 6-8 Scheiben schneiden und auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1-2TL Honig bestreichen und mit **1 Prise Ras el-Hanout** würzen, dann mit den **Nüssen** bestreuen und 6-8Min. im Ofen backen, bis der **Käse** warm ist und die **Nüsse** goldbraun sind.



Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. 1EL Olivenöl, **2EL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb**, das **restliche Ras el-Hanout** und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren und kräftig mit Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **1/2 der Gurke oder mehr nach Geschmack** in kleine Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Alles in eine große Schüssel geben. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken.



Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit der **Roten Bete**, den **Rosinen**, ca. **2/3 der Kräuter** und dem **Dressing** unter das **Gemüse** mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den **Couscoussalat** mit dem **Ziegenkäse** anrichten. Mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.