MARLEY SPOON



Grillkäse auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Za'atar

ca. 20min 2 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 Perlencoucous, 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

- 200g Bio-Perlencouscous [1]
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Grillkäse [2]
- 10g Dill
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [3]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- Grillpfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion
Energie 977kcal, Fett 45.7g, Kohlenhydrate 93.6g, Eiweiß 45.7g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **½ der Roten Bete** grob würfeln. **Tipps:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen. Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Borani zubereiten

Die **Rote Bete** mit der **½ des Knoblauchs oder mehr nach Geschmack**, **1EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren.



3. Perlencouscous kochen

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



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 1EL Olivenöl unterrühren.



5. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** in ca. 8 Scheiben schneiden und rundum mit 1EL 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.



6. Perlencouscous verfeinern

Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Perlencouscous nach Geschmack** mit **1–2EL Zitronensaft**, der **½ 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**