



## Halloumi auf Rote-Bete-Borani

und Perlencouscous mit Dukkah



ca. 25min



2 Personen

Benannt nach einer persischen Königin des Altertums mit einer Vorliebe für Joghurt hat das Traditionsgesicht Borani tiefgreifende royale Wurzeln. Und das schmeckt man: Heute mit farbenfroher Roter Bete, leckerem Perlencouscous, frischem Dill, spritziger Zitrone und aromatischem Dukkah-Gewürz zubereitet, entfaltet es auf königliche Weise seine reiche Geschmacksvielfalt. Die Krönung ist der köstlich gebrillierte Halloumi!

## Was du von uns bekommst

- 200g Perlencouscous<sup>1</sup>
- 1 Packung Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Halloumi<sup>7</sup>
- 10g Dill
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung<sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 949kcal, Fett 41.8g, Kohlenhydrate 101.9g, Eiweiß 53.9g



**1. Zutaten vorbereiten**

In einem kleinen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Rote Bete** grob würfeln. 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 1EL Olivenöl unterrühren.



**2. Borani zubereiten**

Die **Rote Bete** mit der **1/2 des Knoblauchs, 1EL Zitronensaft**, dem **Joghurt** und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß möglichst glatt pürieren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Knoblauch** verwenden.



**5. Halloumi braten**

Den **Halloumi** 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 **Halloumi** 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** mit **1-2EL Zitronensaft** sowie Salz und der **Gewürzmischung** nach Geschmack würzen. Das **Rote-Bete-Borani** auf tiefe Teller verteilen und den **Perlencouscous** und den **Halloumi** darauf anrichten. Mit dem **Dill** garnieren und servieren.