



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 Traditionsgericht 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 gegrillte Halloumi!

- 200g Perlencouscous ¹
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 100g Blattspinat
- 10g Dill
- 1 Packung Halloumi ⁷
- 1 Päckchen Dukkah-Gewürzmischung ¹¹

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

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

Energie 904kcal, Fett 39.5g,
Kohlenhydrate 101.5g, Eiweiß 38.4g



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.



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.



Die **Rote Bete** mit der **1/2 des Knoblauchs**, **1 EL 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.



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.



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



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.