



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.

Wat je van ons krijgt

- 150g couscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 250g voorgekookte rode bieten
- 25g pecannoten ¹⁵
- 1x geitenkaas ⁷
- 1 zakje ras el hanout
- 1 rode paprika
- 1 komkommer
- 1 bosui
- 10g verse kruidenmix: munt & platte peterselie
- 1 onbehandelde citroen
- 25g rozijnen ¹²

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl honing
- peper en zout
- 20ml olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker
- keukenrasp
- citruspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (7), zwaveldioxide en sulfieten (12), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 805kcal, vet 33.9g, koolhydraten 101.2g, eiwit 26.0g



1. Couscous garen

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 **½ des Brühgewürzes**, dem **Rote-Bete-Saft** und dem kochenden Wasser verrühren und abgedeckt 8-10Min. quellen lassen.



4. Rote Bete garen

Die **Rote Bete** in Spalten schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Käse karamellisieren

Die **Pekannüsse** grob hacken. Den **Käse** in 6-8 Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 1TL 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.



5. Dressing anrühren

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



3. Gemüse schneiden

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Gurke** 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.



6. Salat fertigstellen

Den **Couscous** mit einer Gabel auflockern und mit der **Roten Bete**, den **Rosinen**, ca. **⅔ 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.