



Wirsingsteak mit Orange und Harissa

auf Ricottacreme an Olivencouscous



ca. 50min



2 personen

Dieses vegetarische Rezept vereint die Aromen von gebackenem Wirsing, der durch das süß-scharfe Spiel von Orange und Harissa elegant ergänzt wird. Die feine Ricottacreme mit Feta und der würzige Olivencouscous mit Minze und Spinat runden das Gericht herrlich ab und entführen deine Geschmacksknospen direkt ans Mittelmeer. Ein Genuss, der sowohl belebend als auch unwiderstehlich lecker ist. Guten Appetit!

Wat je van ons krijgt

- 1 savooiekool
- 1 zakje kruidenmix: komijn & koriander
- 1 sjalotje
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 200g parelcouscous¹
- 1 zakje groene olijven
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 100g babyspinazie
- 100g feta²
- 250g ricotta²
- 1 zakje harissapasta
- 1 onbehandelde sinaasappel

Wat je thuis nodig hebt

- 50ml melk²
- 1el boter²
- 3¼g peper en zout
- 22½ml olijfolie

Kookgerei

- oven met ovenschaal
- aluminiumfolie
- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

Gluten (1), Melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1054kcal, vet 49.4g, koolhydraten 113.9g, eiwit 37.1g



1. Wirsing braten

Den Backofen op 220°C (200°C Umluft) voorheizen. 1EL Butter beiseitstellen. Den **Wirsing** der Länge nach in 4 Spalten schneiden und in einer großen Pfanne mit ½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Schnittfläche ca. 3Min. braten, bis er Röstmarken bekommt. Je nach Größe der Pfanne ggf. in mehreren Durchgängen braten. Es ist nicht notwendig, mehr Öl zu verwenden.



4. Perlelcouscous garen

Den **Perlelcouscous** abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis er das Wasser aufgesaugt hat und gar ist. Inzwischen die **Oliven** und die **Minzblätter** grob schneiden. Den **Perlelcouscous** mit einer Gabel auflockern, dann die **Oliven**, die **Minze** und den **Spinat** unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitstellen.

Je kunt je in je online account afmelden voor geprinte recepten in je box. Vragen over de bereiding of over het recept? Jouw kookhotline: **030 - 808 04 52**



2. Wirsing backen

Die **Wirsingspalten** in eine mittelgroße Auflaufform legen und mit 50ml Wasser begießen. Die **½ der Gewürzmischung** über den **Wirsing** streuen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Auflaufform mit Alufolie dicht verschließen und den **Wirsing** ca. 25Min. im Ofen backen, bis der **Wirsing** fast gar ist.



5. Ricottacreme zubereiten

Den **Feta**, den **Ricotta** und 50ml Milch in einem hohen Gefäß zu einer **Creme** pürieren. Die **Harissa** mit der weich gewordenen Butter verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die **Orange** halbieren und auspressen. Den **Dill samt Stängeln** grob schneiden.



3. Perlelcouscous ansetzen

Die **Schalotte** schälen, halbieren und fein würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anschwitzen. Das **Tomatenmark** und die **restliche Gewürzmischung** einrühren und ca. 1Min. mitbraten. Den **Perlelcouscous** unterrühren und ca. 1Min. anrösten, dann 400ml Wasser und ½TL Salz einrühren und zum Kochen bringen.



6. Wirsing fertigstellen

Nachdem der **Wirsing** ca. 25Min. gebacken hat, die Alufolie entfernen. Den **Orangensaft** über den **Wirsing** träufeln, dann die **Harissabutter** auf den **Wirsingspalten** verteilen. Weitere 5-7Min. im Ofen backen, bis die Butter geschmolzen und der **Wirsing** weich ist. Den **Wirsing** auf der **Ricottacreme** anrichten, mit dem **Dill** garnieren und mit dem **Perlelcouscous** servieren.

Bekijk de receptkaart online in je account op www.marleyspoon.nl    **#marleyspooning**