

## Rezept

# Rote-Bete-Couscous

Ein Rezept von Rote-Bete-Couscous, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>3 EL</b> Pinienkerne	<b>1 Glas</b> Rote Bete (670 g, in Scheiben)
<b>3 EL</b> Olivenöl	<b>200 g</b> Couscous
<b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	<b>½ Bund</b> Minze
<b>½ Bund</b> glatte Petersilie	Meersalz
Pfeffer	<b>3 EL</b> Aceto balsamico bianco
<b>150 g</b> Schafskäse (Feta)	

## Zubehör

<b>1</b> große Pfanne	<b>1</b> großes Sieb
<b>1</b> Messbecher	<b>1</b> Kochlöffel
<b>1</b> großes Schneidebrett	<b>1</b> Schneidemesser
<b>1</b> Salatbesteck	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 19 g F, 15 g EW, 52 g KH

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in der Pfanne goldbraun rösten, herausnehmen und zur Seite stellen.
2. Rote-Bete-Scheiben in das Sieb abgießen, dabei den Saft im Messbecher auffangen. Die Rote Bete möglichst klein würfeln. So viel Wasser zum Saft gießen, dass es 400 ml Flüssigkeit sind.
3. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Darin den Couscous mit dem Kreuzkümmel unter Rühren 1 Min. anrösten. Mit dem Saft aufgießen und auf-kochen lassen. Deckel auf die Pfanne legen und den Couscous bei ganz kleiner Hitze in ca. 5 Min. ausquellen lassen. Der Couscous ist fertig, sobald die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist.
4. Inzwischen die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit Roter Bete und Pinienkernen unter den Couscous heben, mit Meersalz und Pfeffer würzen.
5. Den Balsamico unter den Couscous mischen und das übrige Olivenöl (1 EL) darüberträufeln. Den Schafskäse darüberbröckeln.