

Rezept

Rote-Bete-Mandel-Couscous

Ein Rezept von Rote-Bete-Mandel-Couscous, am 11.12.2024

Zutaten

10 g Mandeln	50 g Vollkorn-Couscous
100 ml Rote-Bete-Saft (Bioladen oder Drogerie)	Salz
75 g TK-Erbsen	100 g Salatgurke
1 Frühlingszwiebel	½ Bund Minze
½ Bund Petersilie	1 EL Leinöl
2 EL Zitronensaft	1 TL Baobabpulver
Pfeffer	1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
3 kleine runde Ziegenkäsetaler (50 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal

Zubereitung

1. Die Mandeln in einem kleinen Topf ohne Fett anrösten, dann abkühlen lassen und grob hacken. Couscous, Rote-Bete-Saft und etwas Salz in demselben Topf verrühren und aufkochen, vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und ca. 5 Min. ziehen lassen. Die Salatgurke schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Das Öl mit Zitronensaft und Baobabpulver verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Erbsen abtropfen lassen.
3. Den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit dem Dressing verrühren und abkühlen lassen. Gurke, Frühlingszwiebel und Kräuter untermischen. Den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und in einem gut schließenden Behälter kalt stellen. Erbsen und Käse extra verpackt mitnehmen. Vor dem Servieren die Erbsen unter den Salat mischen und den Käse auf dem Salat anrichten.