

Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Couscous:

| | | |
|----------------|---------------------------------|-----------------------|
| 100 g Couscous | 2 EL Pinienkerne | 100 ml Rote-Bete-Saft |
| 2 EL Balsamico | $\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch | 2 EL Olivenöl |
| Chili | Salz | Pfeffer |

Für den Wildkräutersalat:

| | | |
|-----------------------|----------------|--------|
| 75 g Wildkräutersalat | 1 EL Balsamico | Zucker |
| 1 EL Olivenöl | Salz | |

Für den Feta:

| | | |
|------------|-------------------|------------|
| 150 g Feta | 5 EL Semmelbrösel | 3 EL Mehl |
| 1 EL Sahne | 1 Ei | Pflanzenöl |

Für den Rote-Bete-Couscous:

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Rote-Bete-Saft mit 100 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, den heißen Rote-Bete-Saft darüber gießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Olivenöl und Balsamico zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Schnittlauch und die Pinienkernen unter den Couscous mischen.

Für den Wildkräutersalat:

Die Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl, Balsamico, Zucker und etwas Salz mischen.

Für den Feta:

Den Feta in 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Ei mit der Sahne verquirlen. Die Fetawürfel zunächst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. In einer tiefen Pfanne Pflanzenöl etwa 2 cm hoch erhitzen. Die Fetawürfel darin von allen Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Den Rote-Bete-Couscous mit Wildkräutersalat und gebackenem Feta auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018