



COUSCOUSSALAT MIT ROTER BETE UND BABYSPINAT

COUSCOUS & BULGUR | VORSPEISE, HAUPTSPEISE, SALAT | 15-45 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

200 g Müller's Mühle Couscous
500 g rote Bete
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe
200 ml Rote Bete Saft
50 g Babyspinat
150 g veganer Fetakäse
4 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl

Produktempfehlungen



COUSCOUS

Zubereitungen

1. Rote Bete würfeln. Blattspinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel und Knoblauch häuten und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, dann Knoblauch und rote Bete zugeben. Kurz dünsten.
2. Couscous unterrühren. Mit Gemüsebrühe und Rote Bete Saft aufgießen. Aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 5 Minuten quellen lassen.
3. Couscous nach dem Quellen mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Fetakäse in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Babyspinat unterheben. In eine Schüssel füllen und lauwarm servieren.