



Dienstag: Taboulé mit Rote Bete, Hummus und Schafskäse

Zutaten:

Vorbereitete Zutaten:

Ofengemüse und Couscous

Ergänzung:

1/2 Dose Kichererbsen,
glatte Petersilie,
1 Rote Bete (im Vakuum gegart),
1/2 Paket Schafskäse,
1 TL Kreuzkümmel,
1/2 Zitrone,
1 TL Honig,
etwas Olivenöl
und Zitronensaft

Zubereitung:

Den Schafskäse mit etwas Honig bestreichen und im Backofen unter dem heißen Grill ca. 4 Minuten gratinieren.

Die Kichererbsen zusammen mit 1/4 des Ofengemüses in einen Mixbecher füllen und zu einem feinen Mus mixen. Sollte es zu fest sein, mit etwas Wasser verdünnen.

Die Hälfte der Petersilie fein schneiden und unter das Mus mischen. Anschließend mit Kreuzkümmel, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote Bete in kleine Würfel schneiden und zusammen mit fein geschnittener Petersilie und mit der Hälfte des vorbereiteten Couscous vermischen.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf einem Teller etwas Hummus verteilen, darauf den Couscous und den Schafskäse geben.
Mit Petersilie und etwas Olivenöl ergänzen.