



Karamellisierte Rote Bete

auf Couscous



Zutaten für 2 Personen:

Salat	Die Rote Bete schälen und in Würfel oder Spalten schneiden. Bete-Stücke auf ein Blech mit Backpapier geben, mit 3 EL Olivenöl, dem Apfeldicksaft sowie etwas Pfeffer und Salz verengen und bei 180 °C Umluft im heißen Ofen 15 – 20 Minuten backen.
250 g Couscous	
3 EL Gemüsebrühepulver	
300 ml Wasser	
200 g Baby Blattspinat	In der Zwischenzeit den Spinat abwaschen und abtropfen lassen. Den Couscous abwägen, Brühepulver dazugeben und mit kochendem Wasser übergießen. Einmal umrühren und ziehen lassen. Die Hälfte des Spinats noch unter den heißen Couscous heben.
1 Prise Muskatnuss	
1 Feta	
1 Lauchzwiebel	
3 Rote Bete	
5 EL Olivenöl	Den Feta würfeln und die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Die Bete aus dem Ofen nehmen und mit Feta, Zwiebel, frischem Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und einem Schuss Apfeldicksaft zum Couscous geben.
3 EL Apfeldicksaft	
Pfeffer	
Salz	
3 Zweige frische Minze	
1 Zitrone	Nach Belieben fein gehackte Minze-Blätter an das Gericht geben. Abschmecken, den übrigen Spinat auf Teller geben, um darauf den Salat zu platzieren. Mit etwas frischem Pfeffer und Minze garnieren und servieren.