

Rote-Bete-Couscous

Zutaten:

250 g Rote Bete Knolle

150 g Couscous

Salz, Pfeffer

Minze

1 Bio Limette oder Zitrone



Zubereitung:

Die Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser ca. 35 Minuten weichkochen. Die Rote Bete aus dem Kochtopf heben, kurz auskühlen lassen. Die Rote Bete schälen und mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden. Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

In der Zwischenzeit die Minze und die Limette/Zitrone gründlich waschen, die Limette/Zitrone in Spalten schneiden und die Minze grob mit einem Messer zerhacken. Die Rote Bete Stückchen, einige Spritzer Limettensaft, sowie die Minze unter den Couscous rühren, nach Belieben mit etwas Obstessig verfeinern, nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und so lange alles untereinander rühren bis der Couscous einheitlich gefärbt ist.

Den Couscous nochmal einige Minuten zugedeckt durchziehen lassen und nach Belieben warm oder kalt genießen. Der Couscous eignet sich gut als Beilage oder auch als Hauptgericht beispielsweise mit Feta.