

Couscous mit grilliertem Gemüse und Burrata

Gesamtzeit **50 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit **10 Min.** Marinierdauer

Nährwertangaben (pro Portion):
4061 kJ / 917 kcal

Fett: **46 g** Eiweiss: **23 g**
Kohlenhydrate: **100 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Couscous
1	Salatgurke
1	grosse Tomate
200 g	Babykarotten
200 g	Topinambur
200 g	Randen
100 g	Steckrüben
1	rote Zwiebel
0.5	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl
0.5	Zitrone (Saft)
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce
0.5 TL	Pfeffer
1 EL	Honig
80 g	gehackte Minze
Zusätzlich:	
120 g	Burrata
0.5	Granatapfel (Kerne)
0.5 Bund	Petersilie

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Couscous - **1** Salatgurke - **1** grosse Tomate
Den Couscous in eine grosse Schüssel geben und mit kochendem Wasser etwa 1 cm über der Oberfläche des Couscous bedecken. Die Schüssel abdecken und 5 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Gurke und Tomate in Würfel schneiden und zum Couscous geben. Alles gut vermischen.

Schritt 2

200 g Babykarotten - **200 g** Topinambur - **200 g** Randen - **100 g** Steckrüben - **1** rote Zwiebel - **0.5** Knoblauchzehe - **1 EL** Olivenöl
Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Das Gemüse waschen, schälen und in kleinere Stücke schneiden. Danach zusammen mit einer halben Knoblauchzehe auf ein Backblech legen und mit einem Esslöffel Olivenöl beträufeln. Etwa 30 Minuten backen, bis das Gemüse weich und goldbraun ist.

Schritt 3

5 EL Olivenöl - **0.5** Zitrone (Saft) - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce - **0.5 TL** Pfeffer - **1 EL** Honig - **80 g** gehackte Minze
In einer grossen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Kikkoman Sojasauce, Pfeffer, Honig und die gehackte Minze vermengen. Den gerösteten Knoblauch mit einer Gabel zerdrücken und zusammen mit dem restlichen gerösteten Gemüse in die Schüssel geben. Dann beiseitestellen und 10 Minuten marinieren lassen.

Schritt 4

120 g Burrata - **0.5** Granatapfel (Kerne) - **0.5 Bund**
Petersilie

Die Burrata auf einen Teller geben und den Couscous sowie das gebratene, marinierte Gemüse darauf verteilen. Mit der restlichen Marinade beträufeln und mit den Granatapfelkernen und Petersilienblättern garnieren.