



BASF

We create chemistry

Frisches Gemüse auf Rote-Beete-Couscous und BBQ Pulled Veggie



10 Minuten



4 Personen



vegetarisch

Zutaten

- 320 g Couscous
- 160 ml Rote-Bete-Saft
- 1 Rote Bete, gegart
- ½ Paprika rot
- ½ Paprika gelb
- ½ Paprika grün
- 1 Msp. Zatar (Nordafrikanisches Gewürz)
- 1 Msp. Marrakesch (Gewürzmischung)
- Cayennepfeffer
- 400 ml Orangensaft
- 200 g Äpfel
- 80 ml Zitronensaft
- 30 g Zucker
- Salz
- Chili (geschrotet)
- 400 g Pulled Veggie
- 200 g Barbecue Sauce

Zubereitung

- 1) Den Rote-Bete-Saft zusammen mit Zatar, Marrakesch, Cayennepfeffer aufkochen lassen.
- 2) Anschließend den Couscous leicht mit Rapsöl benetzen und den Rote Bete Fond darüber geben.
- 3) Für ca. 10 Min. auf dem Herd ziehen lassen.
- 4) Währenddessen Rote Bete und Paprika würfeln.
- 5) Nachdem der Couscous abgekühlt ist, Rote Bete und Paprika-Würfel dazu geben und nochmals abschmecken.
- 6) Den Orangensaft in einen Topf geben und diesen um die Hälfte einreduzieren lassen, beiseitestellen. Währenddessen die Äpfel waschen und fein würfeln.
- 7) Den Zucker in Zitronensaft aufkochen lassen und mit Salz sowie Chili (geschrotet) abschmecken. Alles erkalten lassen und die Apfelwürfel damit leicht benetzen.
- 8) Das Pulled Veggie nach Packungsanweisung garen und mit der Barbecue Sauce vermengen.



Frisches Gemüse auf Rote-Beete-Couscous und BBQ Pulled Veggies

BASF

We create chemistry

Zutaten

- 400 g Kartoffeln
- 280 ml Soja-Kochsahne
- 80 g Kapern im Glas
- 140 g Karotten
- 40 g Walnüsse
- 30 ml Rapsöl
- 20 g Ingwer
- 1 Pr. Kreuzkümmel
- 2 Zucchini (mittelgroß)
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Msp. Zatar (Nordafrikanisches Gewürz)

Verantwortungsbewusst einkaufen:

Unser Team setzt auf regionalen Einkauf und kurze Transportwege. Bei diesem Gericht haben wir Kartoffeln, Karotten, Äpfel und Rote Bete aus der Region verarbeitet. Unterstützen auch Sie die heimische Landwirtschaft!

Zubereitung

- 10) Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 11) Die Kartoffelwürfel in die kalte Soja-Kochsahne geben und aufkochen lassen. Hierbei immer wieder umrühren, da es sehr schnell anbrennen kann. Am Ende mit den Kapern und ein Schluck des Kapernsaftes abschmecken.
- 12) Die Walnüsse im 180° C vorgeheizten Backofen für ca. 7 Min. rösten und beiseitestellen.
- 13) Aus Öl, Kreuzkümmel und Ingwer eine Marinade herstellen.
- 14) Anschließend die Karotten waschen, schälen und raspeln und mit der Marinade und den Walnüssen vermengen und ziehen lassen.
- 15) Zucchini waschen, halbieren und anschließend mit Salz, Pfeffer und Zatar würzen. In der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter gastronomie.basf.de/rezepte

Wissenswertes

Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung) enthält: Sesamsaat (weiß), Sumach mit Salz, Wildthymian, Zitronenthymian, Salz, Schwarzkümmel

Marrakesch (orientalische Gewürzmischung) enthält: Sesam, Knoblauch, Zitronensaftpulver, Zimt, Pfeffer, Chili, Minze, Sesamöl, Koriander, Korianderblätter, Anis, Thymian, Lorbeerblätter, Petersilie, Liebstöckelblätter, Zitronenöl.

