

**Connected Continents -  
Frisches Gemüse  
auf Rote-Bete-Couscous  
und BBQ Pulled Veggie**  
Rezept für 4 Personen



**ZUTATEN**

Rote-Bete-Couscous:

- 320 g Couscous
- 160 ml Rote-Bete-Saft
- 1 Rote Bete (mittelgroß und gekocht)
- ½ Paprika rot
- ½ Paprika gelb
- ½ Paprika grün
- 1 Msp. Zatar  
(Nordafrikanisches Gewürz)
- 1 Msp. Marrakesch  
(Orientalisches Gewürz)
- Pfeffer
- Cayennepfeffer (gemahlen)

Marinierte Apfelwürfel:

- 400 ml Orangensaft
- 200 g Äpfel
- 80 ml Zitronensaft
- 30 g Zucker
- Jodsalz
- Chili (geschrotet)

**ZUBEREITUNG**

Rote-Bete-Couscous:

- Den Rote-Bete-Saft zusammen mit den Gewürzen aufkochen lassen.
- Anschließend den Couscous leicht mit Rapsöl benetzen und den Rote Bete Fond darüber geben.
- Für ca. 10 Min. auf dem Herd ziehen lassen.
- Währenddessen Rote Bete und Paprika würfeln.
- Nachdem der Couscous abgekühlt ist, Rote Bete und Paprika-Würfel dazu geben und abschmecken.

Marinierte Apfelwürfel:

- Den Orangensaft in einen Topf geben und diesen um die Hälfte einreduzieren lassen, beiseitestellen.
- Währenddessen die Äpfel waschen und fein würfeln.
- Den Zucker in Zitronensaft aufkochen lassen und mit Salz sowie Chili (geschrotet) abschmecken. Alles erkalten lassen und die Apfelwürfel damit leicht benetzen.



## ZUTATEN

### Kartoffel-Kapern-Ragout:

400 g Kartoffeln  
280 ml Soja-Kochsahne  
(z. B. von Alpro oder Alnatura)  
80 g Kapern im Glas

### Karotten-Ingwer-Salat:

140 g Karotten  
40 g Walnüsse  
30 ml Rapsöl  
20 g Ingwer (frisch gerieben)  
eine Prise Kreuzkümmel

### Zucchini:

2 Zucchini (mittelgroß)  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
1 Msp. Zatar  
Gewürzmischung

## ZUBEREITUNG

### Kartoffel-Kapern-Ragout:

Die Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.  
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.

### Karotten-Ingwer-Salat:

Die Walnüsse im 180° C vorgeheizten Backofen für ca. 7 Min. rösten.  
Aus Öl, Kreuzkümmel und Ingwer eine Marinade herstellen.  
Anschließend die Karotten waschen, schälen und raspeln.  
Alles miteinander vermengen und ziehen lassen.

### Zucchini:

Zucchini waschen und halbieren.  
Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zatar würzen.  
Zucchini in der Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.



## ZUTATEN

### Pulled Veggie:

400 g Pulled Veggie  
(z. B. von Amidori)

200 g Barbecue Sauce

## ZUBEREITUNG

### Pulled Veggie:

Das Pulled Veggie nach Packungsanweisung garen und mit der Barbecue Sauce vermengen.

### Hinweise zu den Gewürzmischungen Zatar und Marrakesch:

Beide Gewürzmischungen sind in gängigen Supermärkten erhältlich.

### **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

### Unser Tipp für Sie:

Wahlweise kann das Gericht anstelle von Pulled Veggie auch mit gegrillter Hähnchenbrust oder Kabeljau Loins serviert werden.

### 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!



**Guten Appetit!**

wünscht die **BASF** Gastronomie

