KIKKOMAN

Couscous mit gegrilltem Gemüse und Burrata

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

Nährwertangaben (pro Portion):
4.061 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	Rote Bete
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. Anschließend Gurke und die Tomate in Würfel schneiden und zum Couscous geben. Alles gut vermischen.

Schritt 2

200 g Babykarotten - **200 g** Topinambur - **200 g** Rote Bete - **100 g** Steckrüben - **1** rote Zwiebel - **0,5** Knoblauchzehe - **1 EL** Olivenöl
Den Backofen auf 190 Grad Celsius 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, 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 beiseite stellen und 10 Minuten marinieren lassen.

Schritt 4

120 g Burrata - **0,5** Granatapfel (Kerne) - **0,5 Bund** Petersilie

Den 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.