



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## SALAT MIT HARISSA-DRESSING UND ROTE BEETE



### HAUPTZUTAT

Gemüse

### ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 1 Stunde

### PORTIONEN

2-4

### ZUTATEN

- 200 g Perlgrauen
- 200 g Frischkäse, kalt
- ½ Tasse Dukkah-Würzmischung
- 1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Saft einer Zitrone
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 500 g Rote Bete, geschält, halbiert und geröstet
- Granatapfelkerne
- Pistazien zum Servieren
- Micro Leaves oder Kräuter zum Servieren
- Olivenöl

### Für das Harissa-Dressing:

- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Kapern
- 1 TL Salz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, geröstet
- 1 TL gemahlener Fenchel, geröstet
- 1 TL gemahlener Koriander, geröstet
- 15 g frischer Koriander
- 15 g frische glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eiswürfel
- 45 ml Wasser

### ZUBEREITUNG

1. Die Perlgrauen nach Packungsangabe kochen, abtropfen lassen und zum Abkühlen auf einem großen Teller verteilen.
2. Für die Frischkäsebällchen die Dukkah-Würzmischung auf einem Teller verteilen. Mit einem Teelöffel oder einem Kugelausstecher kleine Bällchen aus dem Frischkäse ausstechen. (Ausstecher vor dem Ausstechen in warmes Wasser tauchen. Das erleichtert den Vorgang.)
3. Die Bällchen in der Dukkah rollen, so dass sie von allen Seiten bedeckt sind.
4. Die in Ringe geschnittenen Zwiebeln in eine kleine Schüssel geben, den Zitronensaft darüber verteilen und mit einer großzügigen Prise Meersalz würzen.
5. Gut vermengen und beiseitestellen.
6. Um das grüne Harissa-Dressing herzustellen, alle Zutaten für das Dressing in einem kleinen Mixer zusammen mit dem Eiswürfel und dem Wasser mixen. So bleiben die Kräuter grün.
7. Dann abschmecken und nachwürzen, ggf. einen Spritzer Zitronensaft zufügen.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

8. Für den Salat die Graupen in eine Schüssel in Herzform von Le Creuset geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Darüber die Rote-Bete-Hälften und Frischkäsebällchen arrangieren.
10. Mit den roten Zwiebeln und Granatapfelkernen bestreuen und mit dem grünen Harissa-Dressing und den Pistazien servieren.
11. Für zwei Portionen einfach das Rezept halbieren.

Copyright Bild/Rezept © 2024 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)