

Rote-Bete-Couscous mit Feta



Zutaten für 1 Person:

80 g Vollkorn-Couscous
150 g vakuumierte Rote Bete
1 kl. Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 TL Gemüsebrühe
50 g Feta
Etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer,
getrockneter Thymian

Zubereitung:

- Gemüsebrühpulver und Couscous in eine große Schüssel geben, mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 5-10 Minuten ziehen lassen.
- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Rote Bete aus der Packung nehmen und Saft auffangen.
- Die Rote-Bete-Knollen auf einem Teller klein würfeln.
- Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten.
- Rote Bete hinzu geben und nochmals kurz anbraten.
- Die Rote Bete zum Couscous geben und vermengen.
- Den lauwarmen Salat mit Zitronensaft, etwas Rote-Bete-Saft und Gewürzen abschmecken
- Feta würfeln, untermischen und servieren.

Anti Stress Food – Rote Bete:

Die Rote Bete verdankt ihren Namen dem Farbstoff Betanin. Der Farbstoff Betanin gehört zu den sekundären Pflanzenstoffen, die als Antioxidantien freie Radikale abfangen. Gerade bei Stress werden vermehrte freie Radikale gebildet. Daher braucht unser Körper die Antioxidantien, also Radikalfänger, so dringend. Doch hat Betanin noch andere wunderbare Eigenschaften und wirkt beispielsweise entzündungshemmend im Körper und soll vor Arteriosklerose und Krebs schützen.

Frische rote Bete hat in Deutschland von September bis März Saison, sie zählt demnach zu den heimischen Wintergemüse. Um den erdigen Geschmack zu reduzieren und gleichzeitig die Eisenaufnahme zu verbessern geben Sie grundsätzlich Zitronensaft zu jedem Rote-Bete-Gericht. Wenn Sie frische Rote Beete gar kochen, machen Sie dies am Besten im Ofen. So gehen weniger wertvolle Inhaltstoffe und Farbe ins Kochwasser über.