

**NUTRI
CUISINE**



12.05.2026

**RUCK STIFTUNG
GPREMIUM TREFFEN**

ROTE BETE COUSCOUS MIT SCHAFKÄSE UND PETERSILIE

ZUTATEN

250 g Couscous

150 ml Rote Bete Saft

100 ml Wasser

Salz

Harissa 1-2 TL

3-4 EL eingekochter Apfelessig

1 Bd. glatte Petersilie

2-3 rote Zwiebeln

250 g gekochte oder geschmorte Rote Bete

3-4 EL Olivenöl

Knoblauch nach Geschmack

250 g Schafkäse

1 EL Olivenöl

1 TL Harissa



ROTE BETE COUSCOUS MIT SCHAFKÄSE UND PETERSILIE

ZUBEREITUNG

Den Couscous in eine Schale geben. Die restlichen Zutaten aufkochen und anschließend zum Couscous geben. Alles gut verrühren und ziehen lassen.

Die Petersilie fein scheiden, die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch fein reiben. Nun alles zum Couscous geben und abschmecken.

Die Bete würfeln und zum Couscous geben. Wer mag, kann von der Bete und den Kräutern etwas aufbewahren und separat vermengen um es am Ende als Topping über den Couscous geben.

Den Schafkäse würfeln und mit den restlichen Zutaten vermengen.

Vor dem Anrichten nochmals abschmecken. Gegebenenfalls etwas Apfelessig dazugeben. Zuerst den Couscous auf den Teller geben, danach Schafkäse und restliche Bete dazugeben. Ein bisschen Petersilie als Topping und guten Appetit.

FETA ZUCCHINI FRIKADELLEN MIT JOGHURT DIP

ZUTATEN (4 PERSONEN)

750 g Zucchini | Salz | ½ Zitrone
3 Knoblauchzehen | 10 g Petersilie (0.5 Bund)
10 g Dill (0.5 Bund) | 300 g Joghurt (3,5 % Fett)
Pfeffer | 1 Bund Frühlingszwiebeln | 3 Eier
1 EL edelsüße Paprikapulver | 250 g Feta
125 g Dinkel-Vollkornmehl | 2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Raspel in ein Sieb geben, mit 1 1/2 TL Salz bestreuen, vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
2. Inzwischen den Saft der halben Zitrone auspressen, Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und separat fein hacken. Für den Joghurtdip Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und 2 EL Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Feta-Zucchini-Frikadellen Frühlingszwiebeln waschen, putzen und nur das Weiße fein hacken. Zucchini mit Frühlingszwiebeln, restlicher Petersilie, Dill, Eiern und Paprikapulver in eine große Schüssel geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und mit dem Mehl nach und nach unterrühren. Gut vermengen.
4. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchini Mischung löffelweise vorsichtig in das heiße Öl geben, genügend Platz dazwischen lassen und auf beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun braten, auf Kuchenkrepp abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.
5. Zucchini puffer auf einer Platte anrichten und mit dem Joghurtdip servieren.



ERDBEER KAKAO GRANOLA DESSERT

ZUTATEN FÜR 5 PERSONEN

- 250 g Ricotta
- 200 g griechischer Joghurt
- 50 g Datteln
- 1 Schluck Sprudelwasser
- ca. 400 g Erdbeeren
- 100 g Kakao-Granola



SO GEHTS:

1. Ricotta mit griechischem Joghurt, Sprudelwasser und den Datteln glatt pürieren
2. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Gläser bereitstellen und befüllen. Reihenfolge: Granola, dann Ricotta-Joghurt-Creme, dann Erdbeeren, das Ganze wiederholen. Mit Erdbeeren abschließen.
4. Kühl stellen und genießen.