

Couscous mit Baharat-Gemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch Viel Gemüse Thermomix kocht • 700 kcal • Tag 5 kochen

6



Couscous



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



Hirtenkäse



Sahnejoghurt



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Gewürzmischung
„Hello Baharat“



Gemüsebrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 3 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Couscous 15) | 150 g | 200 g | 300 g |
| Paprika multicolor NL BE ES | 1 | 1 | 2 |
| Zucchini DE NL ES MA IT | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE FR IT ES IL | 2 | 3 | 4 |
| Tomate NL ES BE PL MA | 2 | 3 | 4 |
| Hirtenkäse 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| Sahnejoghurt 7) | 100 g | 150 g | 200 g |
| rote Zwiebel DE | 1 | 1 | 2 |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR | 1 | 1 | 2 |
| Minze/Petersilie | 10 g | 10 g | 10 g |
| Gewürzmischung „Hello Baharat“ | 2 g** | 3 g** | 4 g |
| Gemüsebrühe 10) | 4 g | 6 g | 8 g |

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

| | 100 g | Portion (ca. 810 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 361 kJ/86 kcal | 2930 kJ/700 kcal |
| Fett | 3,45 g | 28,01 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,10 g | 8,89 g |
| Kohlenhydrate | 9,86 g | 79,98 g |
| – davon Zucker | 3,19 g | 25,84 g |
| Eiweiß | 3,43 g | 27,78 g |
| Salz | 0,389 g | 3,151 g |

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen (Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **PL:** Polen **MA:** Marokko **IT:** Italien **FR:** Frankreich **IL:** Israel **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



Couscous zubereiten

Petersilien- und **Minzblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren, beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



Salat & Dip

In einer kleinen Schüssel den **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Tomatenwürfel zugeben, mischen und marinieren lassen.

Joghurt in einer weiteren kleinen Schüssel mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Vorbereiten

250 g [375 g | 550 g] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

Karotten schälen und schräg in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

Heiße **Brühe** über den **Couscous** gießen, abgedeckt quellen lassen und mit dem Rezept fortfahren.



Zucchini braten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Zucchinihalbmonde** darin goldbraun braten.

Rührsaft aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**).

Gemüse aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Gemüse dünsten

Rührsaft in den Mixtopf einsetzen.

Karottenscheiben, **Paprikastreifen**, „Hello Baharat“ und 15 g [25 g | 30 g] **Öl*** zugeben und **18 Min./100 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Tomaten** halbieren und in 1 cm Würfel schneiden.

Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel ein wenig auflockern, zwei Drittel der zerkleinerten **Kräuter** zugeben und unterheben.

Couscous auf Teller verteilen. **Gemüse** darauf anrichten. **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüber zerbröseln und mit **Tomatensalat** toppen.

Restliche **Kräuter** darüberstreuen und mit **Joghurtdip** genießen.

Guten Appetit!