

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 729 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Hirtenkäse



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt, Bio



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser*, Öl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 Gemüschäler, 1 großer Topf mit Deckel und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	250 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	4 g	4 g	8 g
Gemüsebrühpulver 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. 840 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	3051 kJ/729 kcal
Fett	3,8 g	31,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	11,1 g
Kohlenhydrate	9,6 g	80,6 g
– davon Zucker	3,2 g	26,4 g
Eiweiß	3,4 g	28,6 g
Salz	0,42 g	3,55 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: **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **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 **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **BE:** Belgien **IT:** Italien **IL:** Israel **FR:** Frankreich **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



1 Zu Beginn

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Zucchini längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4 Gemüse schneiden

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

Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

Petersilien und **Minzblätter** zusammen fein hacken.



2 Gemüse backen

Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** beträufeln und mit „**Hello Dukkah**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

Gemüse auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



5 Dip verrühren

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

1 [2 | 2] **Zitronenspalte** in eine große Schüssel pressen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Tomaten hineingeben und marinieren.



3 Couscous quellen

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** und **Gemüsebrühe** ablöschen und **salzen***. Alles einmal aufkochen lassen.

Couscous in den Topf geben, noch einmal kurz aufkochen lassen, vom Herd nehmen und 5 – 8 Min. abgedeckt quellen lassen, bis der **Couscous** weich ist.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und zwei Drittel der gehackten **Kräuter** untermischen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Couscous auf dem Teller verteilen und **Ofengemüse** darauf anrichten.

Hirtenkäse darüber bröseln. Mit **Tomatenwürfeln** und restlichen **Kräutern** toppen.

Mit **Joghurtdip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!