

# 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 (mit Deckel),  
3 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   ES</b>	1	1	2
Zucchini <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Baharat“	2 g**	3 g**	4 g
Gemüsebrühe <b>10)</b>	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 DK: Dänemark EG: Ägypten MA: Marokko ZA: Südafrika ES: Spanien 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 **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Tomatenwürfel** zugeben, mischen und marinieren lassen.

**Sahnejoghurt** 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 **Joghurdip** genießen.

**Guten Appetit!**