

Couscous mit Dukkah-Gemüse dazu Hirtenkäse und Joghurt-Dip

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 683 kcal • Tag 5 kochen

7



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



- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |
| rote Paprika | Zucchini |
|  |  |
| Karotte | Tomate |
|  |  |
| Sahnejoghurt | Knoblauchzehe |
|  |  |
| Hirtenkäse | Couscous |
|  |  |
| Gewürzmischung „Hello Dukkah“ | rote Zwiebel |
|  |  |
| Zitrone, gewachst | Gemüsebrühe |
|  |  |
| Minze | Petersilie |
|  | |
| Frühlingszwiebel | |

thermomix

⏱ 30 [35 | 35] Min.

🕒 35 [40 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

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

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel (mit Deckel),
3 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika DE	1	1	2
Zucchini DE	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	2	3	4
Tomate DE	2	3	4
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	2 g	3 g**	4 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Zitrone, gewachst UV RS ES AR TR	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel	1	1	2
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**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. 820 g)
Brennwert	347 kJ/83 kcal	2858 kJ/683 kcal
Fett	3,06 g	25,24 g
– davon ges. Fettsäuren	0,82 g	6,72 g
Kohlenhydrate	9,74 g	80,24 g
– davon Zucker	3,12 g	25,68 g
Eiweiß	3,56 g	29,31 g
Salz	0,359 g	2,960 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 **IL:** Israel **EG:** Ägypten **UY:** Uruguay **RS:** Serbien **AR:** Argentinien **TR:** Türkei



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 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Zitronensaft**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** miteinander verrühren.

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

In einer weiteren kleinen Schüssel **Sahnejoghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren, **grüne Frühlingszwiebelringe** zugeben, unterheben und ziehen lassen.



Vorbereiten

250 g [375 g | 550 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe** und **Gewürzmischung „Hello Dukkah“** 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 dicke 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 dicke Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Zucchinihalbmonde** darin goldbraun braten. Rührhaufsatz aus dem Mixtopf entfernen (**Achtung: heiß!**).

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



Gemüse dünsten

Rührhaufsatz in den Mixtopf einsetzen. **Karottenscheiben**, **Paprikastreifen** und 15 g [25 g | 30 g] **Öl*** zugeben und **20 Min./100 °C/ Stufe 1** dünsten.

Währenddessen grünen und weißen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in dünne Ringe schneiden.

Tomaten halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zitrone halbieren, von einer Hälfte den **Soft** auspressen, die andere Hälfte in Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



Anrichten

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

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

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

Guten Appetit!