

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurt-Dip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 2858 kJ/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 | |

Gut im Haus zu haben

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 Messbecher,
1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und 1 großen Topf mit
Deckel

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



Zu Beginn

Paprika halbieren, entkernen und **Paprikahälften**
in 1 cm große Streifen schneiden.

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

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben
schneiden.



Gemüse schneiden

Währenddessen **Tomaten** halbieren, Strunk
entfernen und **Tomatenhälften** in 1 cm feine Würfel
schneiden.

Weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel**
getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Zitrone in 4 [4 | 8] Spalten schneiden.

Petersilien- und **Minzblätter** zusammen fein
hacken.



Gemüse backen

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

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



Dip verrühren

Sahnejoghurt in einer kleinen Schüssel mit den
grünen **Frühlingszwiebelringen** vermengen und
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 und weiße **Frühlingszwiebelringe** zum
Dressing geben.



Couscous quellen

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen und beides fein
hacken.

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

Mit 250 ml [350 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.



Anrichten

Couscous mit einer Gabel ein wenig 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 und mit **Joghurt-Dip** und restlichen
Zitronenspalten genießen.

Guten Appetit!