

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 706 kcal • Tag 5 kochen

6



Natürlicher
Geschmack

- 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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten

Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika NL ES	1	1	2
Zucchini NL ES MA	1	2	2
Karotte DE NL DK	2	3	4
Tomate NL ES MA	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 ZA ES AR	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel DE EG MA IT	1	1	2

**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. 830 g)
Brennwert	357 kJ/85 kcal	2955 kJ/706 kcal
Fett	3,40 g	28,15 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	8,91 g
Kohlenhydrate	9,76 g	80,86 g
– davon Zucker	3,19 g	26,44 g
Eiweiß	3,38 g	28,01 g
Salz	0,393 g	3,257 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) Sesam samen 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 EG: Ägypten MA: Marokko IT: Italien DK: Dänemark ZA: Südafrika ES: Spanien AR: Argentinien



Zu Beginn

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm große Halbmonde schneiden.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



Gemüse schneiden

Währenddessen **Tomaten** in 1 cm kleine Würfel schneiden, Strunk dabei entfernen.

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** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 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 **Joghurdip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!