

# 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 Gemüseschäler,  
1 kleine Schüssel, 1 große Schüssel und  
1 großen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
rote Paprika <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
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	2 g	3 g**	4 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   ES   AR</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Frühlingszwiebel <b>DE   EG   MA   IT</b>	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!