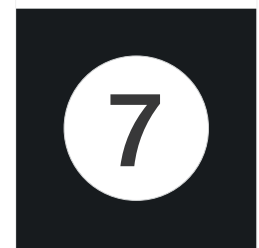


Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

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



Natürlicher Geschmack

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

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor 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
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
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)** 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 **DK:** Dänemark **ZA:** Südafrika **ES:** Spanien **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **IT:** Italien



1 Zu Beginn

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

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

Zucchini längs halbieren und in 1 cm große Halbmonde schneiden.

Karotten schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



4 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.



2 Gemüse backen

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

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



5 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.



3 Couscous quellen

Zwiebel und **Knoblauch** fein hacken.

In einem großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öt*** bei mittlerer Hitze erwärmen.

Zwiebel und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 250 ml [375 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.



6 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!