

Couscous Bowl mit Ofen-Zucchini dazu Salat mit Granatapfel-Dressing

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 596 kcal • Tag 3 kochen

22



Couscous



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung „Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Blattsalatsmischung



Sahnejoghurt



Zucchini



Minze



Petersilie



Zitrone, gewachst



Granatapfel



gemahlener Kreuzkümmel



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

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Honig*, Olivenöl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, Knoblauchpresse und Gemüseriebe

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 13 15	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10	4 g	6 g	8 g
Blattsaladmischung	75 g	100 g	150 g
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 g
Zucchini DE NL ES MA IT	2	3	4
Minze/Petersilie	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	1
Granatapfel ES PE IL ZA	1	1	2
gemahlener Kreuzkümmel	1 g**	1,5 g**	2 g

**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. 730 g)
Brennwert	341 kJ/81 kcal	2494 kJ/596 kcal
Fett	2,4 g	17,7 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,7 g
Kohlenhydrate	11,9 g	87,3 g
– davon Zucker	6,7 g	49,2 g
Eiweiß	2,5 g	18,6 g
Salz	0,17 g	1,22 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: **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie **13** Glutenhaltiges Getreide **15** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **PE:** Peru **IL:** Israel



Couscous kochen

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

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] **Wasser*** füllen.

Gemüsebrühe, Tomatenmark und die Hälfte **[drei Viertel | alles]** vom **Kumin** und 0,25 TL **[0,3 TL | 0,5 TL] Salz*** hineinrühren und aufkochen lassen.

Couscous hineinrühren, Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und bis zum Anrichten quellen lassen.



Für den Dip

Zitrone heiß waschen und 1 TL **[1,5 TL | 2 TL]** der Schale fein abreiben. **Zitrone** in 4 Spalten schneiden.

Minze- und **Petersilienblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** (bis auf 1 EL **[1,5 EL | 2 EL]**) mit **Saft** von 1 **[2 | 2] Zitronenspalte** und gehackter **Minze** zu einem **Dip** verrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für das Dressing

Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. **Granatapfel** vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



Salat marinieren

In der großen Schüssel **Granatapfelkerne** mit restlichem **Joghurt**, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl***, **Saft** von 1 **[2 | 2] Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Salatmischung unterheben.



Für die Zucchini

Zucchini schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Knoblauch dazupressen und alles mit „**Hello Mezza**“, 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Zucchini** im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.



Anrichten

Couscous nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, gehackte **Petersilie** und **Zitronenabrieb** untermischen.

Couscous auf tiefe Teller verteilen. **Salat** und **Zucchini** nebeneinander auf dem **Couscous** anrichten. Nach Belieben mit **Joghurdip** toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

