

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

Viel Gemüse unter 650 Kalorien Vegetarisch Thermomix hilft • 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 das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleiner Topf mit Deckel

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 Mezze“	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



Für den Couscous

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

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und kurz umfüllen.

350 g [525 g | 700 g] **Wasser***, **Gemüsebrühe**, **Tomatenmark**, die Hälfte vom **Kumin**, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** zugeben und **5 Min.** [6 Min. | 7 Min.]/100 °C/**Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Zucchini** schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden.



Dip zubereiten

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sahnejoghurt (bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]), **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zu einem **Dip** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Zucchini

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Zerkleinerten **Knoblauch** dazugeben und alles mit „**Hello Mezze**“, 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.

Währenddessen fortfahren.



Für den Salat

Granatapfel vierteln und die **Kerne** mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen. Restlichen **Joghurt**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Saft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz*** und **Pfeffer*** in die Schüssel zugeben und verrühren.

Salatmischung unterheben.



Couscous ziehen lassen

Couscous in einen kleinen Topf geben und mit vorbereiteter **Brühe** aus dem Mixtopf übergießen, Deckel aufsetzen und bis zum Anrichten quellen lassen.

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

Minze und **Petersilie** getrennt voneinander in grobe Stücke schneiden.



Anrichten

Couscous nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, **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>

