

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



## 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.



## 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.

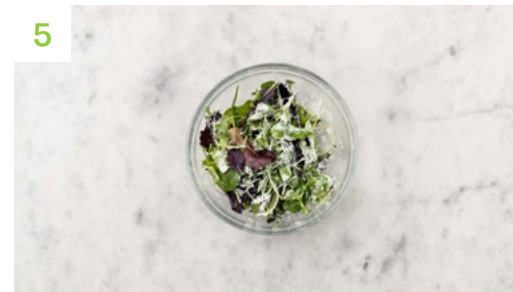


## Dip zubereiten

**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]), **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte** zugeben und **10 Sek./Stufe 4** zu einem **Dip** verrühren. **Dip** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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\***, **Soft** von 1 [2 | 2] **Zitronenspalte**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in die Schüssel zugeben und verrühren.

**Salatmischung** unterheben.



## 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>

