

# Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 700 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



Hirtenkäse



Sahnejoghurt



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## 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 <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA   IT</b>	1	2	2
Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   BE   PL   MA</b>	2	3	4
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 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. 810 g)
Brennwert	362 kJ/86 kcal	2930 kJ/700 kcal
Fett	3,5 g	28,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,1 g	9 g
Kohlenhydrate	9,9 g	79,8 g
– davon Zucker	3,2 g	25,7 g
Eiweiß	3,5 g	28 g
Salz	0,34 g	2,76 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 (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 **ES:** Spanien **MA:** Marokko **IT:** Italien **BE:** Belgien **PL:** Polen **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## 1 Zu Beginn

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

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

**Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

**Karotten** schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden.



## 4 Gemüse schneiden

Währenddessen **Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden und den Strunk dabei entfernen.

**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

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** 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** hineingeben und marinieren.



## 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 etwas 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.

Mit **Joghurtdip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!