

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse & Hirtenkäse

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Viel Gemüse **Klimaheld** Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 672 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



Naturjoghurt



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

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 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	1	2
Zucchini DE NL ES MA IT	1	2	2
Karotte DE	2	3	4
Tomate NL ES BE PL MA	2	3	4
Hirtenkäse 7)	150 g	150 g	200 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g**	200 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	347 kJ/83 kcal	2813 kJ/672 kcal
Fett	3,1 g	25,5 g
– davon ges. Fettsäuren	0,9 g	7 g
Kohlenhydrate	9,9 g	79,9 g
– davon Zucker	3,2 g	25,9 g
Eiweiß	3,4 g	27,9 g
Salz	0,34 g	2,77 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 Würfeln 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 **Naturjoghurt** 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] **Öl*** 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!