

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 731 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Hirtenkäse



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt, Bio



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 große Schüssel,
1 Gemüschäler, 1 großer Topf mit Deckel und
1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse 7)	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	1	2
Zucchini NL ES BE MA IT	1	2	2
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Tomate NL ES MA BE	2	3	4
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	250 g	300 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ 3) 9)	4 g	6 g**	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	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. 830 g)
Brennwert	368 kJ/88 kcal	3058 kJ/731 kcal
Fett	3,8 g	31,6 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	11,1 g
Kohlenhydrate	9,8 g	81,1 g
– davon Zucker	3,2 g	26,4 g
Eiweiß	3,4 g	28,6 g
Salz	0,43 g	3,57 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 **7)** Milch (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
BE: Belgien **MA:** Marokko **IT:** Italien **PL:** Polen **IL:** Israel **FR:** Frankreich
EG: Ägypten **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **TR:** Türkei **CL:** Chile



1 Zu Beginn

Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vorheizen.

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 Tomate und Kräuter schneiden

Währenddessen **Tomaten** in 1 cm Würfel schneiden.

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 lassen

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!