

# Couscous mit Dukkah-Gemüse

dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | Thermomix kocht • 735 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Hirtenkäse



Paprika multicolor



Zucchini



Karotte



Tomate



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Minze



Petersilie



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



Gemüsebrühpulver



Sahnejoghurt, Bio

**GESTALTE DEIN PERFEKTES WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous <b>15)</b>	150 g	200 g	300 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Paprika multicolor <b>NL   BE   ES</b>	1	1	2
Zucchini <b>DE   NL   ES   MA</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	2	3	4
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	2	3	4
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   EG</b>	1	1	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9)</b>	4 g	6 g**	8 g
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	150 g	250 g	300 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	370 kJ/89 kcal	3077 kJ/735 kcal
Fett	3,8 g	31,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	11,1 g
Kohlenhydrate	10 g	82,9 g
– davon Zucker	3,2 g	26,8 g
Eiweiß	3,4 g	28,4 g
Salz	0,43 g	3,58 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)** Sesamsamen **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 **IL:** Israel **BE:** Belgien **MA:** Marokko **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien **EG:** Ägypten



## Couscous zubereiten

**Petersilien** und **Minzblätter** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

Währenddessen **Couscous** in eine große Schüssel geben und **Gemüse** vorbereiten.



## Salat & Dip

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.

**Joghurt** in einer weiteren kleinen Schüssel mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### gewachste Zitrone

Bitte beachte, dass die im Lieferumfang enthaltene Schale der Zitrone möglicherweise konventionell mit Bienenwachs behandelt wurde und diese somit nicht als vegan ausgewiesen werden kann. Für die Zubereitung des Gerichts wird die Schale der Zitrone jedoch nicht benötigt.



## Vorbereiten

250 g [375 g | 500 g] **Wasser\*** und **Gemüsebrühe** in den Mixtopf zugeben und **3 Min. [4 Min. | 5 Min.]/100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen **Paprika** halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

**Karotten** schälen und schräg in ca. 0,5 cm Scheiben schneiden.

Heiße **Brühe** über den **Couscous** gießen, abgedeckt quellen lassen und mit dem Rezept fortfahren.



## Zucchini braten

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erwärmen und **Zucchinihalbmonde** darin goldbraun braten.

**Gemüse** aus dem Mixtopf in die Pfanne zugeben, mischen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Gemüse dünsten

15 g [25 g | 30 g] **Öl\***, **Karottenscheiben**, **Paprikastreifen**, „Hello Dukkah“, in den Mixtopf zugeben und **18 Min./100 °C/Reverse/Stufe 1** dünsten.

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

**Zitrone** in 4 [4 | 8] Spalten schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



## Anrichten

**Couscous** mit einer Gabel ein wenig auflockern, zwei Drittel der zerkleinerten **Kräuter** untermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Couscous** auf Teller verteilen. **Gemüse** darauf anrichten. **Hirtenkäse** mit den Händen grob darüber zerbröseln und mit **Tomatenwürfeln** toppen. Restliche **Kräuter** darüberstreuen und mit **Joghurdip** und restlichen **Zitronenspalten** genießen.

Guten Appetit!