

# Couscous mit Dukkah-Ofengemüse

Gericht verursacht 50% weniger CO<sub>2</sub>e durch Zutaten

Vegetarisch Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 661 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Peperoni multicolor



Zucchini



Rüebli



Tomaten



Hirtenkäse



Naturjoghurt aus Saland



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Dukkah“



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Pfeffer\*, Salz\*, Gemüsebouillonpulver\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüschäler, 1 kleine Schüssel, 1 grosse Schüssel und 1 grossen Topf mit Deckel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Couscous <b>15</b> )	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zucchini	1 x 220 g	2 x 220 g
Rüebli	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomaten	2 x 100 g	4 x 100 g
Hirtenkäse <b>7</b> )	1 x 100 g	1 x 200 g
Naturjoghurt aus Saland <b>7</b> )	1 x 75 g	2 x 75 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Zitrone, gewachst	1 x 90 g	2 x 90 g
Petersilie, glatt	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gewürzmischung „Hello Dukkah“ <b>3) 9</b> )	1 x 2 g	1 x 4 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. 800 g)
Brennwert	347 kJ/ 83 kcal	2767 kJ/ 661 kcal
Fett	3.1 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6.5 g
Kohlenhydrate	9.9 g	78.9 g
– davon Zucker	3.1 g	25 g
Eiweiss	3.4 g	27.1 g
Salz	0.22 g	1.75 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 **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



## 1 Zu Beginn

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

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

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

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



## 2 Gemüse backen

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl\*** beträufeln und mit der Hälfte [allem] vom „Hello Dukkah“, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.

**Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis das **Gemüse** weich ist.



## 3 Couscous quellen

**Zwiebel** und **Knoblauch** fein hacken.

In einem grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl\*** bei mittlerer Hitze erwärmen. **Zwiebel** und **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Mit 250 ml [500 ml] **Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** 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.



## 4 Gemüse schneiden

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

**Zitrone** in 4 [8] Spalten schneiden.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## 5 Dip verrühren

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

1 [2] **Zitronenspalte** in eine grosse Schüssel pressen und mit 1 EL [2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

**Tomaten** hineingeben und marinieren.



## 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.

## En Guete!

# Couscous with dukkah baked vegetables

Ingredients produce 50% less CO2

Vegetarian | Lots of vegetables | 30–40 minutes • 661 kcal • Cook on day 5



Couscous



Mixed peppers



Courgettes



Carrots



Tomatoes



Feta cheese



Plain yoghurt from Saland



Red onion



Garlic clove



Waxed lemon



Flat-leaf parsley



“Hello Dukkah” spice mix



# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Water\*, oil\*, pepper\*, salt\*, vegetable stock powder\*

## Cooking utensils

1 baking tray with baking paper, 1 vegetable peeler, 1 small bowl, 1 large bowl and 1 large pot with lid

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Couscous <b>15</b> )	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Courgette	1 x	220 g	2 x	220 g
Carrots	2 x	100 g	4 x	100 g
Tomatoes	2 x	100 g	4 x	100 g
Feta cheese <b>7</b> )	1 x	100 g	1 x	200 g
Plain yoghurt from Saland <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Waxed lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
"Hello Dukkah" spice mix <b>3</b> ) <b>9</b> )	1 x	2 g	1 x	4 g

\*\*Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

## Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 800 g)
Calories	347 kJ/83 kcal	2767 kJ/661 kcal
Fat	3.1 g	25 g
- of which saturated fats	0.8 g	6.5 g
Carbohydrate	9.9 g	78.9 g
- of which sugar	3.1 g	25 g
Protein	3.4 g	27.1 g
Salt	0.22 g	1.75 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

**Allergens:** **3**) Sesame seeds **7**) Milk (including lactose) **9**) Mustard **15**) Wheat

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



## Get started

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Halve and core the pepper and cut into 1 cm strips.

Halve the courgette lengthways and cut into 1 cm half-moons.

Peel the carrot and cut it diagonally into thin slices.



## Bake the vegetables

Spread the vegetables on a baking tray lined with baking paper, drizzle with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* and season with half [all] of the "Hello Dukkah" spice mix, salt\* and pepper\*.

Bake the vegetables on the middle shelf for 20–25 min. until soft.



## Soak the couscous

Finely chop the onion and garlic.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large pot on medium heat. Sauté the onion and garlic for 2–3 min.

Deglaze with 250 ml [500 ml] water\* and 4 g [8 g] vegetable stock powder\* and season with salt\*. Bring to the boil.

Add the couscous to the pot, bring to the boil again, remove from the heat, cover and leave to soak for 5–8 min. until the couscous is soft.



## Chop the vegetables

In the meantime, cut the tomato into 1 cm cubes and remove the stalk.

Cut the lemon into 4 [8] wedges.

Finely chop the parsley leaves.



## Mix the dip

In a small bowl, season the yoghurt with salt\* and pepper\*.

Squeeze 1 [2] lemon wedges into a large bowl and mix with 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\*, salt\* and pepper\*.

Add the tomatoes and marinate.



## Serve

Fluff the couscous with a fork and mix in two thirds of the chopped herbs. Season with salt\* and pepper\*.

Apportion the couscous onto plates and arrange the baked vegetables on top.

Crumble the feta cheese over the top. Top with the tomato cubes and remaining herbs.

Enjoy with the yoghurt dip and the remaining lemon wedges.

**Bon appetit!**

# Couscous aux légumes au four au Dukkah

Avec ses ingrédients, ce plat génère 50 % de CO2 en moins

Végétarien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 661 kcal • Cuisiner au 5e jour



Couscous



Poivrons multicolores



Courgettes



Carottes



Tomates



Fromage en saumure



Yogourt nature de Saland



Oignon rouge



Gousse d'ail



Citron, ciré



Persil plat



Mélange d'épices  
« Hello Dukkah »



# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Eau\*, huile\*, poivre\*, sel\*, bouillon de légumes en poudre\*

## Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec papier sulfurisé, 1 économie, 1 bol, 1 saladier et 1 grande casserole avec couvercle

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Semoule <b>15)</b>	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Courgettes	1 x 220 g	2 x 220 g
Carottes	2 x 100 g	4 x 100 g
Tomates	2 x 100 g	4 x 100 g
Fromage en saumure <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g
Yogourt nature de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Citron, ciré	1 x 90 g	2 x 90 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Mélange d'épices « Hello Dukkah » <b>3) 9)</b>	1 x 2 g	1 x 4 g

\*\*Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

## Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 800 g)
Valeur calorique	347 kJ/ 83 kcal	2767 kJ/ 661 kcal
Lipides	3,1 g	25 g
- dont acides gras saturés	0,8 g	6,5 g
Glucides	9,9 g	78,9 g
- dont sucre	3,1 g	25 g
Protéines	3,4 g	27,1 g
Sel	0,22 g	1,75 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison de variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

**Allergènes :** **3)** graines de sésame **7)** lait (comprenant du lactose) **9)** moutarde **15)** blé

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Pour commencer

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Couper en deux le poivron, retirer les graines et couper en tranches de 1 cm.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes de 1 cm.

Peler les carottes et les couper en diagonale en fines tranches.



### 4 Couper les légumes

Pendant ce temps, couper les tomates en dés de 1 cm et en retirer la partie dure.

Couper le citron en 4 [8] quartiers.

Hacher finement les feuilles de persil.



### 2 Cuire les légumes

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser de 1 cs [2 cs] d'huile\* et assaisonner avec la moitié [totalité] du « Hello Dukkah », saler\* et poivrer\*.

Enfourner les légumes à mi-hauteur 20 à 25 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres.



### 5 Préparer le dip

Mélanger dans un bol le yogourt avec du sel\* et du poivre\*.

Presser 1 [2] quartier(s) de citron dans un saladier et mélanger avec 1 cs [2 cs] d'huile\*, du sel\* et du poivre\*.

Ajouter les tomates et faire mariner.



### 3 Faire gonfler le couscous

Hacher finement l'oignon et l'ail.

Faire chauffer dans une grande casserole 1 cs [2 cs] d'huile\* à feu moyen. Faire revenir l'oignon et la gousse d'ail 2 à 3 min.

Déglacer avec un bouillon de légumes préparé avec 250 ml [500 ml] d'eau\* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\* et saler\*. Porter à ébullition le tout.

Mettre le couscous dans la casserole, porter une nouvelle fois brièvement à ébullition, retirer du feu et laisser poser à couvert 5 à 8 min jusqu'à ce que le couscous soit tendre.



### 6 Dresser

Aérer un peu le couscous avec une fourchette, y ajouter les deux tiers des herbes hachées et mélanger. Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

Répartir le couscous sur l'assiette et dresser dessus les légumes au four.

Émietter dessus le fromage en saumure. Saupoudrer de dés de tomates et des herbes restantes.

Déguster avec le dip au yogourt et les quartiers de citron restants.

**Bon appétit !**