

# Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 665 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Peperoni multicolor



Zucchini



Rüebli



Tomaten



Hirtenkäse



Naturjoghurt aus Saland



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Gewürzmischung  
„Hello Dukkah“



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

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

## 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	349 kJ/ 83 kcal	2783 kJ/ 665 kcal
Fett	3.2 g	25.5 g
- davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6.7 g
Kohlenhydrate	9.9 g	78.9 g
- davon Zucker	3.1 g	25 g
Eiweiss	3.5 g	27.6 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

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

**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 „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 lassen

**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 Tomate und Kräuter schneiden

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

**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 **Petersilie** untermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Couscous** auf dem Teller verteilen und **Ofengemüse** darauf anrichten.

**Hirtenkäse** darüber bröseln. Mit **Tomatenwürfeln** und restlicher **Petersilie** toppen.

Mit **Joghurtdip** und restlichen **Zitronenspalten** geniessen.

## En Guete!