

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 732 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Peperoni multicolor



Zucchini



Rüebli



Tomaten



Hirtenkäse



Sahnejoghurt aus Saland



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Zitrone, gewachst



Petersilie, glatt



Gewürzmischung „Hello Dukkah“

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



- 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*, 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 15)	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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	2 x 75 g	4 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“ 3) 9)	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. 840 g)
Brennwert	367 kJ/ 88 kcal	3063 kJ/ 732 kcal
Fett	3.8 g	31.4 g
- davon ges. Fettsäuren	1.6 g	13.8 g
Kohlenhydrate	9.7 g	80.8 g
- davon Zucker	3.2 g	26.9 g
Eiweiss	3.4 g	28.3 g
Salz	0.21 g	1.78 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!