

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | Kalorien im Blick | 30 – 40 Minuten • 621 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 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
Naturjoghurt aus Saland 7)	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“ 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. 800 g)
Brennwert	328 kJ/ 78 kcal	2600 kJ/ 621 kcal
Fett	2.5 g	19.8 g
– davon ges. Fettsäuren	0.8 g	6.2 g
Kohlenhydrate	10 g	79.3 g
– davon Zucker	3.2 g	25.3 g
Eiweiss	3.5 g	27.4 g
Salz	0.31 g	2.49 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!