

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse dazu Hirtenkäse und Joghurtdip

Vegetarisch | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 663 kcal • Tag 5 kochen



Couscous



Peperoni Multicolor



Zucchini



Rüebli



Tomaten



Hirtenkäse



Naturjoghurt



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
"Hello Dukkah"



rote Zwiebel



Zitrone



Petersilie



- 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 Gemüseschäler,
1 kleine Schüssel, 1 grosse Schüssel und
1 grossen Topf mit Deckel

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 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung "Hello Dukkah" 3) 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Zitrone	1 x	90 g	2 x	90 g
Petersilie	1 x	10 g**	1 x	10 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	2773 kJ/ 663 kcal
Fett	3.06 g	24.47 g
– davon ges. Fettsäuren	0.80 g	6.39 g
Kohlenhydrate	9.91 g	79.16 g
– davon Zucker	3.16 g	25.22 g
Eiweiss	3.38 g	26.98 g
Salz	0.281 g	2.246 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 **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 „**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

Joghurt in einer kleinen Schüssel 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 zum **Dressing** geben.



6 Anrichten

Couscous mit einer Gabel ein wenig 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!

Couscous with dukkah baked vegetables served with feta cheese and yoghurt dip

Vegetarian Lots of vegetables 30-40 minutes • 663 kcal • Cook on day 5



Couscous



Mixed peppers



Courgette



Carrots



Tomatoes



Feta cheese



Plain yoghurt



Garlic clove



"Hello Dukkah" spice mix



Red onion



Lemon



Parsley



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Oil*, salt*, pepper*, water*, 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 15)	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 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Plain yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
"Hello Dukkah" spice mix 3) 9)	1 x	2 g	1 x	4 g
Red onion	1 x	80 g	2 x	80 g
Lemon	1 x	90 g	2 x	90 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 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	2773 kJ/ 663 kcal
Fat	3.06 g	24.47 g
- incl. saturated fats	0.80 g	6.39 g
Carbohydrate	9.91 g	79.16 g
- incl. sugar	3.16 g	25.22 g
Protein	3.38 g	26.98 g
Salt	0.281 g	2.246 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 the pepper, remove the core, and cut the pepper 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 "Hello Dukkah", salt* and pepper*.

Bake the vegetables on the middle shelf for 20-25 min. until they are 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 it all 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, removing 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 to the dressing.



Serve

Fluff the couscous a little with a fork and mix in two thirds of the chopped parsley. 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 parsley. Enjoy with the yoghurt dip and the rest of the lemon wedges.

Bon appetit!

Couscous aux légumes au dukkah au four

servi avec du fromage en saumure et une sauce au yogourt

Végétarien | Beaucoup de légumes | 30 – 40 minutes • 663 kcal • Cuisiner au 5e jour

6



Couscous



Poivrons multicolores



Courgettes



Carottes



Tomates



Fromage en saumure



Yaourt nature



Gousse d'ail



Mélange d'épices
« Hello Dukkah »



Oignon rouge



Citron



Persil



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Les basiques de votre cuisine*

Huile*, sel*, poivre*, eau*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 plaque de four avec du papier de cuisson, 1 éplucheur légumes, 1 bol, 1 saladier et 1 grande casserole avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Couscous 15)	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 7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Yogourt nature 7)	1 x 75 g	2 x 75 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello Dukkah » 3) 9)	1 x 2 g	1 x 4 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Citron	1 x 90 g	2 x 90 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 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	2773 kJ/ 663 kcal
Lipides	3,06 g	24,47 g
- dont acides gras saturés	0,80 g	6,39 g
Glucides	9,91 g	79,16 g
- dont sucre	3,16 g	25,22 g
Protéines	3,38 g	26,98 g
Sel	0,281 g	2,246 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des 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 !)



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 les moitiés en lamelles de 1 cm.

Couper les courgettes en deux dans la longueur, puis en demi-lunes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Éplucher les carottes et les couper en biais en rondelles fines.



Couper les légumes

Pendant ce temps, couper les tomates en dés de 1 cm en retirant le trognon.

Couper le citron en 4 [8] tranches.

Hacher finement les feuilles de persil.



Cuire les légumes

Répartir les légumes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'1 cs [2 cs] d'huile*.

Assaisonner avec le mélange « Hello Dukkah », du sel* et du poivre*.

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



Mélanger la sauce

Mélanger dans un bol le yogourt avec un peu de sel* et de poivre*.

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

Ajouter les tomates à la vinaigrette.



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 250 ml [500 ml] d'eau* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et saler*.

Porter à ébullition.

Ajouter le couscous dans la casserole, porter à nouveau à ébullition, retirer du feu et laisser gonfler 5 à 8 min jusqu'à ce que le couscous soit tendre.



Dresser

Aérer un peu le couscous avec une fourchette et y ajouter les deux tiers du persil haché. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Dresser le couscous dans les assiettes et ajouter les légumes au four. Émietter le fromage de berger par-dessus. Couvrir avec des dés de tomates et le reste du persil. Déguster avec la sauce au yogourt et les quartiers de citron restants.

Bon appétit !