



Couscous Bowl mit Ofen-Zucchini dazu Salat mit Granatapfel-Dressing

Viel Gemüse Kalorien im Blick Vegetarisch 25 - 35 Min • 599 kcal



Couscous



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Gemüsebrühpulver



Sahnejoghurt, Bio



Blattsalatsmischung



Zucchini



Minze/Petersilie



Zitrone, gewachst



Granatapfel



Kumin, gemahlen



Ohne künstliche Farbstoffe
Ohne künstliche Aromen
Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche Obst und Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Gemüsereibe,
1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 kleine Schüssel
und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 - 4 Personen

	2P	3P	4P
Couscous (13) 15)	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehen ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Mezza“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Blattsaladmischung DE NL ES FR IT	75 g	100 g	150 g
Zucchini DE NL ES MA	2	3	4
Minze/Petersilie IL	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ZA ES AR EG	1	1	1
Granatapfel PE IL IT TR ES	1	1	2
Kumin, gemahlen	1 g**	1,5 g**	2 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. 730 g)
Brennwert	343 kJ/82 kcal	2506 kJ/599 kcal
Fett	2,4 g	17,3 g
- davon ges. Fettsäuren	0,6 g	4,6 g
Kohlenhydrate	12,1 g	88,1 g
- davon Zucker	3,6 g	26,5 g
Eiweiß	2,5 g	18,4 g
Salz	0,25 g	1,86 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) 10) Sellerie 13) Glutenhaltiges Getreide 15) Weizen

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

Ursprungsländer: ES: Spanien DE: Deutschland NL: Niederlande

FR: Frankreich IT: Italien SE: Schweden MA: Marokko IL: Israel

ZA: Südafrika AR: Argentinien EG: Ägypten PE: Peru TR: Truthahn



1 Couscous kochen

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

In einen kleinen Topf 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser* füllen.

Gemüsebrühe, Tomatenmark und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom Kumin und 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] Salz* hineinrühren und aufkochen lassen.

Couscous hineinrühren, Deckel aufsetzen, Topf vom Herd nehmen und bis zum Anrichten quellen lassen.



4 Für den Dip

Zitrone heiß waschen und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] der Schale fein abreiben. Zitrone in 4 Spalten schneiden.

Minze- und Petersilienblätter getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel Sahnejoghurt (bis auf 1 EL [1,5 EL | 2 EL]) mit Saft von 1 [2 | 2] Zitronenspalte und gehackter Minze zu einem Dip verrühren. Mit Salz* und Pfeffer* abschmecken.



2 Für das Dressing

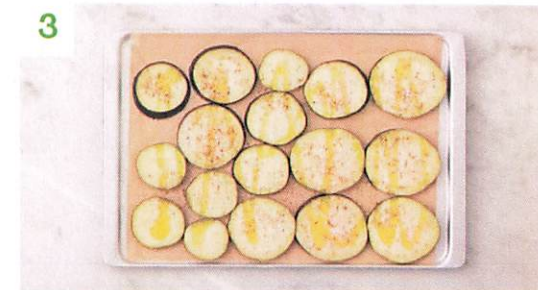
Granatapfel auf der Arbeitsplatte hin- und herrollen. Granatapfel vierteln und die Kerne mithilfe eines Löffels über einer großen Schüssel herausklopfen.



5 Salat marinieren

In der großen Schüssel Granatapfelkerne mit restlichem Joghurt, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Saft von 1 [2 | 2] Zitronenspalte, Salz* und Pfeffer* verrühren.

Salatmischung unterheben.



3 Für die Zucchini

Zucchini schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen.

Zucchini auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

Knoblauch dazupressen und alles mit „Hello Mezza“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*, Salz* und Pfeffer* vermengen.

Zucchini im Ofen 15 – 20 Min. backen, bis sie weich und etwas gebräunt sind.



6 Anrichten

Couscous nach der Quellzeit mit einer Gabel etwas auflockern, gehackte Petersilie und Zitronenabrieb untermischen.

Couscous auf tiefe Teller verteilen. Salat und Zucchini auf dem Couscous anrichten. Nach Belieben mit Joghurt-Dip toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

