



Ofengemüse Schawarma-Style mit Ei

dazu Perlencouscous und Minzjoghurt



40-50min



3-4 Personen

Manchmal braucht es einfach einen kurzen Trip ins Warme. Das sieht unser Gemüse heute genauso und verabschiedet sich daher für ein paar Minuten in den Ofen. Zurück kommt es braun gebräunt und mit herrlichen Röstaromen, mmmh ... Dazu gibt es flockigen, gut gewürzten Perlencouscous mit Datteln und Spinat, weich gekochte Eier und einen lecker-frischen Minzjoghurt, der alle Zutaten auf cremige Weise miteinander verbindet.

- 4 Bio-Eier ³
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Päckchen Kreuzkümmel
- 400g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 50g getrocknete Datteln
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 100g Babyspinat

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

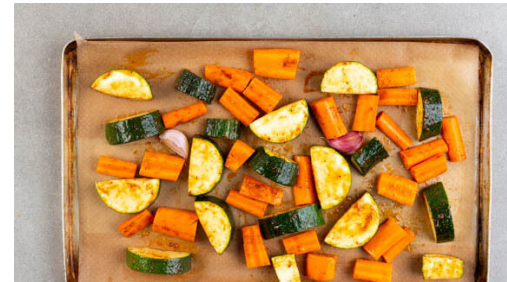
Energie 786kcal, Fett 32.5g,
Kohlenhydrate 102.9g, Eiweiß 22.7g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in 2-3cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und quer in 2-3cm dicke Scheiben schneiden.



Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



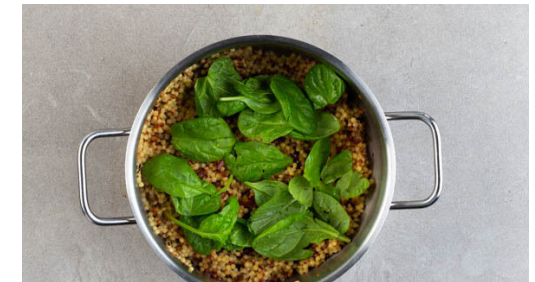
Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Den **ungeschälten Knoblauch** dazulegen. Das **Gemüse** im Ofen in 15-18Min. goldbraun und gar backen. Ggf. die Position der Bleche zur Hälfte der Zeit tauschen.



Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen, vorsichtig schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **½TL getrockneter Minze** und 2TL Essig verrühren. Den **Minzjoghurt** ggf. mit mehr **Minze**, Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Kreuzkümmel** und den **Perlencouscous** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, dann 800ml Wasser und das **Brühgewürz** hinzufügen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Die **Datteln** unterheben, den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



Den **Perlencouscous** mit dem **Spinat**, 1EL Olivenöl sowie 1EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren und mit dem **Ofengemüse** auf dem **Perlencouscous** anrichten. Mit dem **Minzjoghurt** garnieren und servieren.