



## Schawarma-Pilze und Za'atar-Kürbis

auf Cranberry-Perlencouscous mit Joghurtsauce



ca. 45min



3-4 Personen

Was macht gute Laune? Richtig, leuchtende Farben und köstliche Aromen! Daher haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen: nussiger Hokkaidokürbis, sanft im Ofen geröstet, schmiegt sich an leckere Schawarma-Pilze, die kurz mit fruchtiger Tomate schmurgeln durften. Serviert wird der Schmaus mit würzigem Perlencouscous, der mit Cranberrys verfeinert wurde. Zum Schluss noch einen Klecks Joghurtsauce, und fertig ist das Mahl!

## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Perlencouscous <sup>1</sup>
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>3</sup>
- 50g getrocknete Cranberrys
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt <sup>2</sup>
- 2 Tomaten
- 2 Pck. vegane Schawarma-Pilze <sup>4</sup>
- 10g Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 822kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 118.9g, Eiweiß 22.1g



### 1. Kürbisse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser mit dem **Brühgewürz** für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Die **Kürbisse** halbieren, die Fasern und Kerne mit einem Löffel herauschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden.



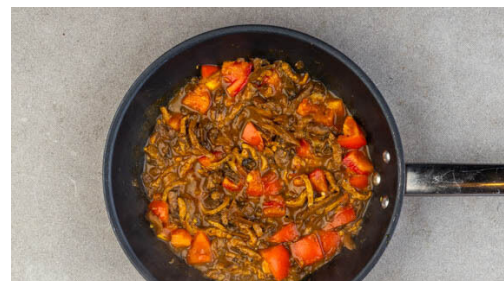
### 2. Kürbis rösten

Die **Kürbisspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen, jeweils mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 20Min. im Ofen rösten. Dann wenden und die **Kürbisspalten** jeweils mit der **½ der Gewürzmischung** bestreuen und mit ½EL Olivenöl beträufeln. Die Position der Bleche tauschen und die **Kürbisspalten** noch 5-10Min. goldgelb und gar rösten.



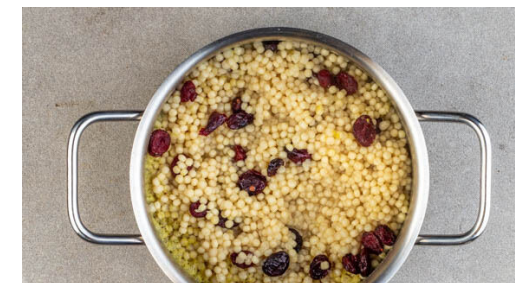
### 4. Joghurtsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 5. Pilze erwärmen

Die **Tomate** grob würfeln und mit den **Pilzen** und 4EL Wasser in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



### 3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Vom Herd nehmen und die **Cranberrys** unterrühren. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



### 6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kürbisspalten** und die **Pilz-Tomaten-Mischung** mit dem **Perlencouscous** anrichten. Nach Belieben mit der **Joghurtsauce** beträufeln und mit der **Petersilie** garniert servieren.