



Ofengemüse Schawarma-Style mit Ei

dazu Perlencouscous und Minzjoghurt



30-40min



2 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.

Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Eier ³
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 200g Perlencouscous ¹
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 25g getrocknete Datteln
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

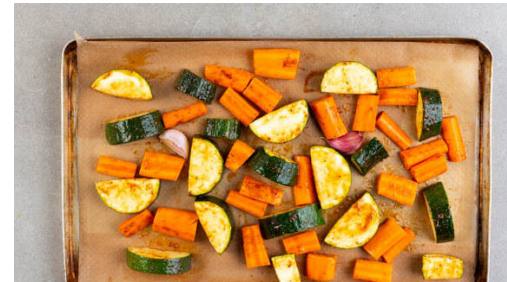
Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 31.5g, Kohlenhydrate 104.3g, Eiweiß 23.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Karotte** 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.



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazulegen. Das **Gemüse** im Ofen in 15-18Min. goldbraun und gar backen.



3. Perlencouscous kochen

Den **Kreuzkümmel** und den **Perlencouscous** in einem zweiten kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, dann 400ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zufügen. 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.



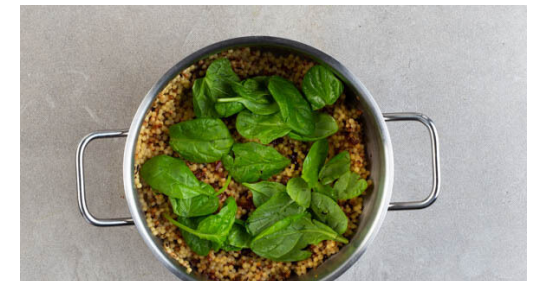
4. Eier kochen

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.



5. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen, vorsichtig schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1 kräftigen Prise getrockneter Minze** und 1TL Essig verrühren. Den **Minzjoghurt** ggf. mit mehr **Minze**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Perlencouscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit dem **Spinat**, 1TL Olivenöl und 1TL 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.