



Veggie-Chorizos und Ofenkarotten

auf würzigem Tomatencouscous



ca. 35min



2 Personen

Wir essen ja gerne ausgewogen: Gemüse, Getreideprodukte und ein bisschen Protein. Die Kombination, die heute auf deinem Teller Platz nimmt, folgt strikt dieser Maxime – und macht dabei so richtig Laune! Denn was kann den Hunger besser stillen als eine ordentliche Portion lecker gewürzter Couscous mit Tomatennote, honig-süße Ofenkarotten und feine vegane Mini-Chorizos von Heura? Richtig, das ist schon ziemlich perfekt.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 5 vegane Chorizos ²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Vollkorncouscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 664kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 68.5g, Eiweiß 28.3g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1 EL Honig, 1 TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen. Die **Karotten** und die **Tomaten** ca. 10 Min. im Ofen backen.



4. Couscous garen

Im Chorizotopf 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** mit der **Gewürzmischung** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8 Min. quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.



2. Chorizos braten

Die **veganen Chorizos** in einem kleinen Topf mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 4-5 Min. anbraten, aus dem Topf nehmen und warm beiseitestellen. Der Topf wird weiterverwendet.



5. Fertigstellen & servieren

1 EL Olivenöl, 2 TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den **Tomaten** in das hohe Gefäß geben und glatt pürieren. Den **Couscous** mit dem **Tomatenpüree** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Chorizos** mit den **Karotten** und dem **Couscous** anrichten und mit den **Ofentomaten** garniert servieren.



3. Gemüse rösten

Die **½ der Tomaten** vom Blech nehmen und in ein hohes Gefäß geben. **Vorsicht**, heiß! Die **Karotten** und die **restlichen Tomaten** 10-14 Min. weiterbacken, bis die **Karotten** gar sind.



6. Lizenz zum Erfrischen

Du magst zum Deftig-Kräftigen auch gern was Frisches? Vielleicht versteckt sich ja in den Tiefen deines Kühlschranks erfolgreich ein Becher Joghurt – dann ist es heute an der Zeit, den weißen Spion zu enttarnen! Das Ende als erfrischender Klecks auf deinem Mahl hat er wahrscheinlich nicht kommen sehen, aber so ist nun mal das Agentenleben ...