



Schawarma-Pilze und Za'atar-Kürbis

auf Cranberry-Perlencouscous mit Joghurtsauce



ca. 45min



4 Portionen

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 ¹
- 2 kleine Bio-Hokkaidokürbisse
- 2 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 50g getrocknete Cranberrys
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Tomaten
- 2 Pck. vegane Schawarma-Pilze ⁴
- 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.



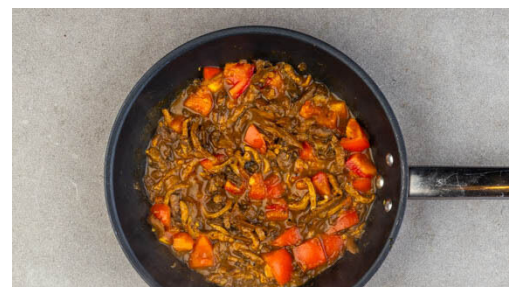
4. Joghurtsauce anrühren

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



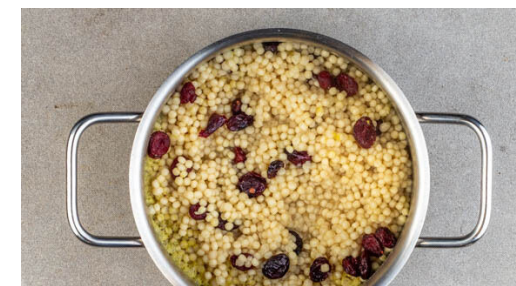
2. Kürbis rösten

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.



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.