



Schawarma-Pilze und Za'atar-Kürbis

auf Cranberry-Perlencouscous mit Joghurtsauce



ca. 40min



2 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
- 200g Bio-Perlencouscous ¹
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ³
- 25g getrocknete Cranberrys
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ²
- 1 Tomate
- 1 Pck. vegane Schawarma-Pilze ⁴
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine 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 827kcal, Fett 29.4g, Kohlenhydrate 119.8g, Eiweiß 22.4g



1. Kürbis vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 400ml Wasser mit der **½ des Brühgewürzes** für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, die Fasern und Kerne mit einem Löffel herauschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden.



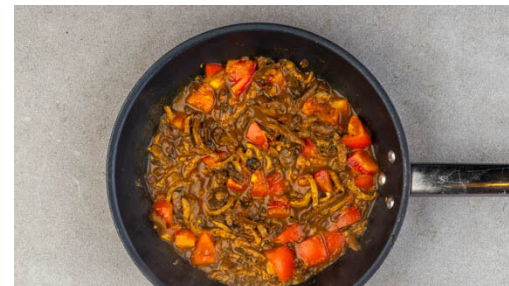
4. Joghurtsauce anrühren

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 ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 20Min. im Ofen rösten. Dann wenden und die **Kürbisspalten** mit der **Gewürzmischung** bestreuen und mit ½EL Olivenöl beträufeln. Die **Kürbisspalten** weitere 5-10Min. im Ofen rösten, bis sie goldgelb und gar sind.



5. Pilze erwärmen

Die **Tomate** grob würfeln und mit den **Pilzen** und 2EL Wasser in einer kleinen 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.