



Schawarma-Ofengemüse mit Ei

dazu Perlencouscous und Joghurt



30-40min



3 Portionen

Zu Ofengemüse mit herrlichen Röstaromen gibt es lecker gewürzten Perlencouscous mit Datteln und Spinat, weich gekochte Eier und mit Oregano verfeinerten Joghurt, der alle Zutaten auf cremige Weise miteinander verbindet. zum Schwelgen gut! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Karotte
- 2 Zucchini
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 400g Bio-Perlencouscous ²
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 25g getrocknete Datteln
- 2 Becher Joghurt ³
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 50g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

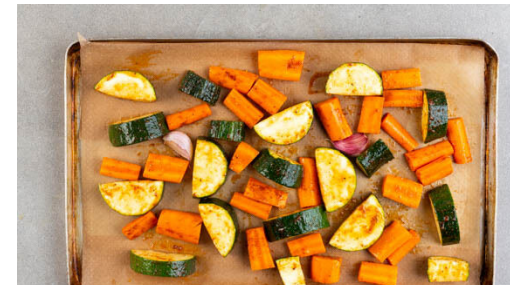
Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 90.3g, Eiweiß 24.1g



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 1½EL Olivenöl, der **nordafrikanischen 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 **Perlencouscous** in einem mittelgroßen Topf mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, dann 600ml Wasser und das **Brühgewürz** 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.



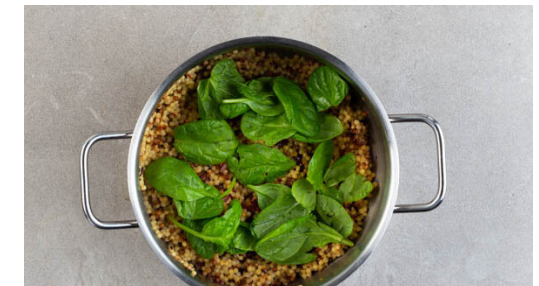
4. Eier kochen

3 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. **1½ Becher Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1 kräftigen Prise getrocknetem Oregano** und 1½TL Essig verrühren. Den **Joghurt** ggf. mit mehr **Oregano**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Perlencouscous verfeinern

Den **Spinat** gründlich waschen, dann mit dem **Perlencouscous**, 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 **Joghurt** garnieren und servieren.