



Couscous-Pilaw

mit Schawarma-Gemüse und Joghurtsauce



30-40min



3-4 Personen

Pilaw ist traditionell ein Reisgericht, das in allen arabischen Ländern in verschiedenen Variationen anzutreffen ist. Du erfreust dich und deine Lieben heute mit einer modernen, schnellen Version mit Couscous, der mit braunen Linsen und Mandelblättchen zubereitet wird. Dazu gibt es ein aromatisch-würziges Ofengemüse aus Karotten und Zucchini sowie einen erfrischenden Joghurdip mit Schnittlauch und Petersilie.

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 2 Zwiebeln
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Linsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 400g Couscous ¹
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

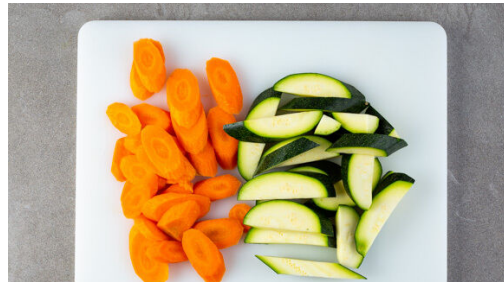
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 712kcal, Fett 21.9g, Kohlenhydrate 107.8g, Eiweiß 22.5g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls schräg in 0,5-1cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 2EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** gar und die **Zucchini** goldbraun sind.



3. Zutaten vorbereiten

Inzwischen die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



4. Linsen anbraten

In einem Wasserkocher 600ml Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren, die **Linsen** und die **Mandeln** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



5. Couscous garen

Den **Couscous** mit **2TL Zitronensaft**, **2TL Zitronenabrieb** und der **1/2 der gehackten Kräuter** zu den **Linsen** geben und mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Mit dem kochenden Wasser übergießen und den **Couscous** ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen.



6. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit den **restlichen Kräutern** verrühren und mit dem **restlichen Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Couscous-Pilaw** mit dem **Ofengemüse** anrichten, mit dem **Joghurtdip** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.