



Couscous-Pilaw

mit Schawarma-Gemüse und Joghurtsauce



30-40min



2 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.

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Schwarmasauce
- 1 Gewürzmischung
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g frischer Schnittlauch & Petersilie
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung Mandelblättchen ¹⁵
- 200g Couscous ¹
- 1 Becher Joghurt ⁷

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 777kcal, Fett 22.3g,
Kohlenhydrate 118.0g, Eiweiß 26.9g



Den Backöfen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Karotte** 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.



Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl und der **Gewürzmischung** vermengen, gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** gar und die **Zucchini** goldbraun sind.



Inzwischen die **Zwiebel** 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 **Limons** in einem Sieb abtropfen lassen.



In einem Wasserkocher 300ml Wasser aufkochen. **Tipp:** Die nach Wasserkocher variierende Mindestmenge beachten und ggf. mehr Wasser zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren, die **Linsen** und die **1/2 der Mandeln** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Den **Couscous** mit **1TL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** und der **1/2 der gehackten Kräuter** zu den **Linsen** geben und mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Mit 300ml kochendem Wasser übergießen und den **Couscous** ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen.



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 **Joghurdip** garnieren und mit den **Zitronenspalten** servieren.