



Deftige Rindswurst mit Ofenkarotten

auf würzigem Tomatencouscous



ca. 35min



2 Portionen

Wir essen ja gerne ausgewogen: Gemüse, Getreideprodukte und auch ein bisschen Fleisch. Die Kombination, die heute auf deinem Teller Platz nimmt, folgt strikt dieser Maxime – und macht dabei so richtig Laune! Denn was kann den Hunger besser stillen als eine ordentliche Portion lecker gewürzter Couscous mit Tomatennote, fein-süßliche Ofenkarotten und eine saftige Rindswurst? Richtig, das ist schon ziemlich perfekt.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 2 Tomaten
- 2 Rindswürste
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 150g Bio-Vollkorn Couscous ¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 783kcal, Fett 35.5g,
Kohlenhydrate 78.9g, Eiweiß 34.2g



1. Karotten backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Honig, 1TL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Tomaten** halbieren und mit der Schnittseite nach oben auf das Blech legen. Die **Karotten** und die **Tomaten** ca. 10Min. im Ofen backen.



4. Couscous garen

Im Wursttopf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, den **Couscous** mit der **Gewürzmischung** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt 6-8Min. quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.



2. Würste anbraten

Die **Würste** in einem kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze rundum in 2-3Min. leicht bräunlich anbraten, sie müssen nicht durchgegart sein. Die **Würste** aus dem Topf nehmen, der Topf wird weiterverwendet.



5. Fertigstellen & servieren

1EL Olivenöl, 2TL Essig und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den **Tomaten** in das hohe Gefäß geben und glatt pürieren. Den **Couscous** mit dem **Tomatenpüree** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Würste** mit den **Karotten** und dem **Couscous** anrichten und mit den **Ofentomaten** garniert servieren.



3. Würste backen

Die **½ der Tomaten** vom Blech nehmen und in ein hohes Gefäß geben. **Vorsicht**, heiß! Die **Würste** auf das Blech legen. Die **Karotten** und die **restlichen Tomaten** mit den **Würsten** 10-14Min. weiterbacken, bis die **Karotten** und die **Würste** gar sind.



6. Lizenz zum Erfrischen

Du magst zum Deftig-Kräftigen auch gern was Frisches? Vielleicht versteckt sich ja in den Tiefen deines Kühlschranks erfolgreich ein Becher Joghurt - dann ist es heute an der Zeit, den weißen Spion zu enttarnen! Das Ende als erfrischender Klecks auf deinem Mahl hat er wahrscheinlich nicht kommen sehen, aber so ist nun mal das Agentenleben ...