



Auberginen-Süßkartoffel-Gemüse

auf Couscous mit Harissa-Cranberry-Sauce



ca. 35min



4 Portionen

Auf dieses raffinierte Gericht sind wir ein bisschen stolz, denn es ist super abwechslungsreich und vereint eine Menge Aromen. Auf zarten Couscous betten sich gebackene Auberginen und Süßkartoffeln, die mit einer köstlichen Würzpaste aus Harissa, Kapern und Knoblauch mariniert werden. Dazu köcheln wir uns eine leckere Cranberrysauce und rühren fix einen zitronigen Joghurdip an. Garniert wird mit knackigen Walnüssen und Dill.

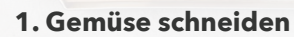
- 2 Auberginen
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Harissa
- 2 Pck. Kapern
- 50g Walnusskerne ³
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 unbehandelte Zitronen
- 300g Bio-Vollkorn Couscous ¹
- 50g getrocknete Cranberries
- 10g Dill
- 2 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Zitruspresse

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

Energie 865kcal, Fett 39.0g,
Kohlenhydrate 108.3g, Eiweiß 19.1g



4. Couscous garen

2. Würzpaste pürrieren

5. Sauce zubereiten

3. Gemüse & Nüsse backen

6. Garnitur vorbereiten

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**