MARLEY SPOON



Schawarma-Pilze und Za'atar-Kürbis

auf Cranberry-Perlencouscous mit Joghurtsauce

ca. 45min 3 Portionen

Was macht gute Laune? Richtig, leuchtende Farben und köstliche Aromen! Daher haben wir uns etwas Besonderes einfallen lassen: nussiger Hokkaidokürbis, sanft im Ofen geröstet, schmiegt sich an leckere Schawarma-Pilze, die kurz mit fruchtiger Tomate schmurgeln durften. Serviert wird der Schmaus mit würzigem Perlencouscous, der mit Cranberrys verfeinert wurde. Zum Schluss noch einen Klecks Joghurtsauce, und fertig ist das Mahl!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 400g Bio-Perlencouscous [1]
- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [3]
- 25g getrocknete Cranberrys
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Becher Joghurt [2]
- 2 Tomaten
- 3 Pck. vegane Schawarma-Pilze [4]
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Senf, Erdnüsse, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 788kcal, Fett 29.2g, Kohlenhydrate 103.4g, Eiweiß 25.2g



1. Kürbisse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit **¾ des Brühgewürzes** für den **Perlencouscous** zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, die Fasern und Kerne mit einem Löffel herausschaben und das **Fruchtfleisch** in ca. 2cm dicke Spalten schneiden.



2. Kürbis rösten

Die **Kürbisspalten** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 20Min. im Ofen rösten. Dann wenden und die **Kürbisspalten** mit der **Gewürzmischung** bestreuen und mit ½EL Olivenöl beträufeln. Die **Kürbisspalten** weitere 5–10Min. im Ofen rösten, bis sie goldgelb und gar sind.



3. Perlencouscous kochen

300g Perlencouscous in die kochende **Brühe** rühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8–10Min. sanft köcheln lassen, bis die **Brühe** aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Vom Herd nehmen und die **Cranberrys** unterrühren. Bis zum Servieren abgedeckt beiseitestellen.



4. Joghurtsauce anrühren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Pilze erwärmen

Die **Tomaten** grob würfeln und mit den **Pilzen** und 3EL Wasser in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3–5Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Die **Kürbisspalten** und die **Pilz-Tomaten-Mischung** mit dem **Perlencouscous** anrichten. Nach Belieben mit der **Joghurtsauce** beträufeln und mit der **Petersilie** garniert servieren.

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**