MARLEY SPOON



Ofengemüse Schawarma-Style mit Ei

dazu Perlencouscous und Joghurt

30-40min 4 Portionen

Manchmal braucht es einfach einen kurzen Trip ins Warme. Das sieht unser Gemüse heute genauso und verabschiedet sich daher für ein paar Minuten in den Ofen. Zurück kommt es braun gebraunt und mit herrlichen Röstaromen, mmmh … Dazu gibt es lecker gewürzten Perlencouscous mit Rosinen und Spinat, weich gekochte Eier und mit Oregano verfeinerten Joghurt, der alle Zutaten auf cremige Weise miteinander verbindet.

Was du von uns bekommst

- 4 Bio-Eier [1]
- 2 Karotten
- 2 Zucchini
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 400g Bio-Perlencouscous [2]
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 50g Rosinen
- 2 Becher Joghurt [3]
- 1 Pck. getrockneter Oregano
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

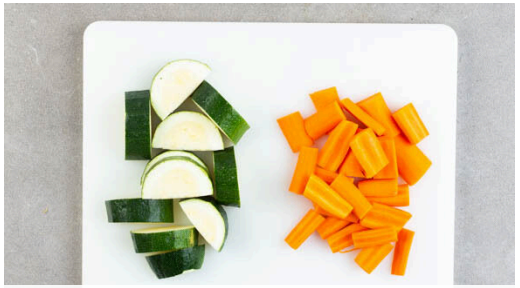
- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 780kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 93.9g, Eiweiß 24.3g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Karotten** ggf. schälen, längs halbieren und quer in 2–3cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und quer in 2–3cm dicke Scheiben schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem oder zwei mit Backpapier ausgelegten Backblech(en) mit 2EL Olivenöl, der **nordafrikanischen Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazulegen. Das **Gemüse** im Ofen in 15–18Min. goldbraun und gar backen. Ggf. die Position der Bleche zur Hälfte der Zeit tauschen.



3. Perlencouscous kochen

Den **Perlencouscous** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1–2Min. anbraten, dann 800ml Wasser und das **Brühgewürz** hinzufügen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 8–10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Die **Rosinen** unterheben, den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



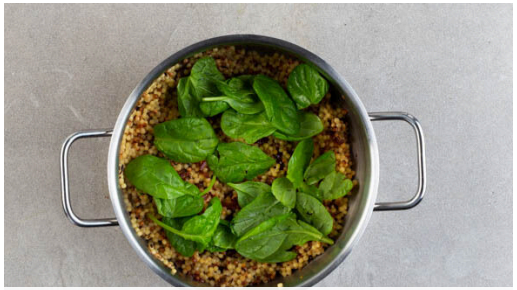
4. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



5. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen, vorsichtig schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **½TL getrocknetem Oregano** und 2TL Essig verrühren. Den **Joghurt** ggf. mit mehr **Oregano**, Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Perlencouscous verfeinern

Den **Spinat** gründlich waschen, dann mit dem **Perlencouscous**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren und mit dem **Ofengemüse** auf dem **Perlencouscous** anrichten. Mit dem **Joghurt** garnieren und 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**