

Tomatige Ofengemüse-Kichererbsen-Pfanne

mit feinem Couscous und Rahm-Joghurt

Couscous passt immer. Zum Beispiel zu Ofengemüse, oder alternativ gegrilltem Gemüse. Die Kichererbsen sorgen für das Knackige und für pflanzliches Protein. Erinnert an warme arabische Nächte und exotische Länder. Träum schön und lass es Dir schmecken! Guten Appetit.



35 min.











Aubergine



Kartoffeln, festkochend



Paprika, rot







Korianderkörner





Stückige Tomaten



Zitrone





Chili, rot



Rahm-Joghurt

	0.5	4.5
Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Zucchini, Zwiebel	1	2
Aubergine, Zitrone 🕀	1/2	1
Kartoffeln, festkochend	400 g	800 g
Paprika, rot	1	2
Knoblauch #	1/8	1/4
Kichererbsen	1 Dose	2 Dose
Korianderkörner 15)	2 g	4 g
Couscous 1)	150 g	300 g
Stückige Tomaten 🕀	1/2 Dose	1 Dose
Petersilie	5 g	10 g
Chili, rot 🕀	1/2	1
Rahm-Joghurt 7)	150 g	300 g
Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)		
Oliveral Cala Dieffer Commanhaühe Butter		

Olivenöl, Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, Butter

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, Backofen, Sieb, tiefes Backblech, großer Topf, große Pfanne, Frischhaltefolie

Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 822 kcal Kohlenhydrate: 114 g Fett: 23 g, Eiweiß: 30 g Ballaststoffe: 20 g



1 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

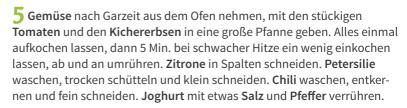
2 Zucchini waschen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Aubergine waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und auch in 2 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und achteln. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Kichererbsen abgießen und in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen.



3 Zucchini, Paprika, Kartoffeln, Aubergine, Knoblauch und Zwiebel auf einem tiefen Backblech verteilen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln. Korianderkörner darüber verteilen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Dann im Ofen 20–25 Min. backen, bis das Gemüse bräunlich und an den Seiten knusprig wird.



4 200 ml Wasser und 200 ml Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen. Couscous mit ½ EL Olivenöl, 1 TL Butter und etwas Salz und Pfeffer hineingeben und gut verrühren. Den Topf mit Frischhaltefolie überziehen und ca. 10 Min. ziehen lassen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat.





6 Couscous nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und auf flachen Tellern verteilen. Die tomatige Ofengemüse-Kichererbsen-Pfanne darauf verteilen und nach Belieben mit etwas Chili und Petersilie bestreuen. Mit etwas Joghurt beträufeln und mit je einer Zitronenspalte genießen!