

COUSCOUS MIT OFENGEMÜSE

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

250 g Müllers Mühle Couscous
 300 ml Gemüsebrühe
 1 Zucchini
 2 Paprikaschoten gelb und rot
 200 g Butternut-Kürbis
 1 rote Zwiebel
 5 EL Olivenöl
 2 EL Tomatenmark
 1 EL Zitronensaft
 Grillgewürz für Gemüse o.ä.
 Salz
 Pfeffer
 frischer Thymian, Rosmarin und Koriander

Für den Dip:

100 g Frischkäse
 100 g Schmand
 1 Knoblauchzehe
 1 rote Paprikaschote
 1 EL Tomatenmark
 1 Prise Zucker
 Paprikapulver
 Chilipulver
 Salz
 Pfeffer
 Meal-Prep Vorratsdosen

Produkttempfehlungen



**COUSCOUS AUS
ROTER LINSE**



COUSCOUS

Zubereitungen

1. Zuerst wird der Dip vorbereitet. Dazu Paprika in ganz kleine Würfel schneiden und Knoblauch reiben. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Löffel oder Teigschaber vermengen und abschmecken. Wichtig: Nicht mit dem Handmixer verrühren sonst wird der Dip zu flüssig.
2. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse für den Ofen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben. 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas Grillgewürz zugeben und alles vermengen. Das Gemüse mit Rosmarin- und Thymianzweigen auf ein Backblech geben und für 15-20 Minuten backen.
3. Währenddessen Couscous in der Gemüsebrühe kurz aufkochen und anschließend mit geschlossenem Deckel für 5 Minuten ausquellen lassen. 1 EL Olivenöl, Zitronensaft und Tomatenmark hineinrühren. Korianderblätter hacken und unter den Couscous heben.
4. Couscous, Grillgemüse und Dip in verschließbare Meal-Prep-Dosen abfüllen.