

COUSCOUS MIT OFENGEMÜSE

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



Produktempfehlungen



Zutaten (4 Portionen)

250 g Müller's 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

Zubereitungen

- 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.
- 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.