



Orientalische Ofen-Zucchini

mit Granatapfel-Bulgur und Tahini-Dip



30-40min



4 Personen

Wir schicken euch mit diesem Gericht direkt in den Orient: Neben dem aromatischen Habeshas-Berbere-Gewürz sorgt vor allem die Tahini-Paste für den Geschmack wie aus 1001 Nacht. Die Creme aus feingemahlenden Sesamkörnern ist dabei reich an Vitaminen und Kalzium.

Was du von uns bekommst

- unbehandelte Zitrone
- frische Petersilie
- Karotte
- Habeshas Berbere
- Bulgur ¹
- Joghurt ⁷
- Zucchini
- Tahini ¹¹
- Granatapfel

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 600.0kcal, Fett 10.5g, Eiweiß 23.0g, Kohlenhydrate 92.9g



1. Ofengemüse vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Zucchinienden abschneiden, dann die **Zucchini** in ca. 1cm dicke, schräge Scheiben schneiden. **Karotten** schälen und in dünne, schräge Scheiben schneiden.



2. Gemüse marinieren

Aus 2EL Wasser, der **Gewürzmischung** und etwas Salz eine Marinade rühren. **Zucchini** und **Karotten** mit der **Marinade** vermengen. Nun auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 10-12Min. im Ofen backen. Wem das Gemüse zu bissfest ist, lässt es weitere 5Min. backen.



3. Bulgur kochen

Inzwischen einen mittleren Topf mit leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, einen Gemüsesuppenwürfel darin auflösen dann **3/4 vom Bulgur** hineingeben und ca. 10-12Min. bei mittlerer Hitze gar köcheln. Anschließend absieben und warm halten. Wer sehr großen Hunger hat, verwendet den gesamten **Bulgur**.



4. Granatapfel entkernen

Den **Granatapfel** quer halbieren. Je eine Hälfte mit der Schnittfläche nach unten in der Hand über eine große Schüssel halten und mit einem Holzlöffel kräftig auf die Schale klopfen, bis alle **Kerne** aus dem Granatapfel herausgefallen sind. Eventuelle Häutchen entfernen.



5. Dressing vorbereiten

Petersilie ohne Stiele grob hacken, die **Zitronenschale** abreiben und den **Soft** auspressen. Aus **4EL Zitronensaft**, 2EL Wasser und **1/2 der Petersilie** ein Dressing rühren. Den **Bulgur** mit den **Granatapfelkernen**, **1TL Zitronenschale** und dem **Dressing** vermengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Dip rühren

Joghurt mit **Tahini**, der **restlichen Zitronenschale** und **1EL Zitronensaft** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Gemüse** zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den **Bulgur** auf dem Teller anrichten, **Ofengemüse** darauf geben und etwas **Tahini-Dip** darüber tröpfeln. Mit der **übrigen Petersilie** bestreuen und den **restlichen Dip** dazu servieren.