

# MARLEY SPOON



## Couscous-Pilaw

mit Schwarmagemüse und Joghurtsauce



30-40Min.



2 Personen

Pilaw ist traditionell ein Reisgericht, das in allen arabischen Ländern in verschiedenen Variationen anzutreffen ist. Du erfreust dich und deine Lieben heute mit einer modernen, schnellen Version mit Couscous, der mit braunen Linsen und Mandelblättchen zubereitet wird. Dazu gibt es ein aromatisch-würziges Ofengemüse aus Karotten und Zucchini sowie einen erfrischenden Joghurtdip mit frischen Kräutern.

## Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 20g frische Petersilie & Schnittlauch
- 150g Joghurt <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5g Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Dose braune Linsen
- 150g Couscous <sup>1</sup>
- 25g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 740.0kcal, Fett 22.1g, Eiweiß 29.8g, Kohlenhydrate 93.9g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Karotten** schälen, die Enden abschneiden und die **Karotten** in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden. Die Enden der **Zucchini** abschneiden, die **Zucchini** längs halbieren und ebenfalls in 0,5-1cm breite, schräge Scheiben schneiden.



### 2. Gemüse rösten

Das **Gemüse** mit 1EL Olivenöl und **je nach Schärfewunsch** mit der **Gewürzmischung** vermengen, gleichmäßig auf einem Backblech verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis die **Karotten** gar und die **Zucchini** goldbraun sind.



### 3. Kräuter schneiden

Währenddessen die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Petersilienblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **zweite Hälfte** in Spalten schneiden. Die **Linsen** in einem Sieb abtropfen lassen.



### 4. Linsen braten

In einem Wasserkocher 200ml Wasser aufkochen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Die Hitze reduzieren, die **abgetropften Linsen** und die **Mandelblättchen** zugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 5. Couscous garen

Den **Couscous** mit **1TL Zitronensaft**, **1TL Zitronenabrieb** und der **1/2 der gehackten Kräuter** zu den **Linsen** geben und mit 1 Prise Salz und Zucker würzen. Mit dem kochenden Wasser übergießen und alles ohne Hitzezufuhr 8-10Min. ziehen lassen.



### 6. Joghurtdip mischen

Den **Joghurt** mit den **restlichen Kräutern** verrühren und mit dem **restlichen Zitronensaft**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Linsen-Couscous** mit dem **gerösteten Ofengemüse** anrichten und mit dem **Joghurtdip** und den **Zitronenspalten** servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](http://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**