

MARLEY SPOON



Oriëntaalse kebabs

met couscous & romige auberginedip



30-40min



2 personen

In de oven gegrilde kebabs van juicy rundergehakt, goudbruin gebakken courgetteschijfjes en een luchtige couscoussalade worden op een bord samengebracht en verbonden met een heerlijke dip: Baba Ganoush! Deze killerdip wordt met niets anders gemaakt dan tahin, citroen en aubergine. Door de aubergines in de oven te garen krijgen ze een rokerige, volle smaak die van jouw Baba een feestje maken.

Wat je van ons krijgt

- couscous ¹
- ui
- courgette
- aubergine
- knoflook
- wortel
- verse peterselie
- citroen
- tahin ¹¹
- Habesha's Berbere Spice Blend
- rundergehakt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- keukenrasp
- maatbeker
- koekenpan
- oven met grillfunctie
- staafmixer

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 28.2g, koolhydraten 69.3g, eiwit 43.3g



1. Aubergine grillen

Verwarm de oven met de grill aan op 225°C hetelucht/250°C voor. Snijd de **aubergine** in de lengte in vieren en wrijf in met 1el olijfolie en wat zout. Leg op een bakplaat en bak in de oven in 10-15min goudbruin en gaar, keer daarbij af en toe om.



4. Auberginedip maken

Neem de **aubergine** van de bakplaat (bewaars de bakplaat voor stap 5) en laat wat afkoelen. Schep het **vruchtvlies** met een lepel van de schil en doe dit met de gepelde **knoflook** en **tahin** in een hoge (maat)beker of kom. Pureer met een staafmixer tot de **dip** de gewenste consistentie heeft en breng op smaak met **2-3el citroensap**, zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Pel en hak de **ui** intussen zo fijn mogelijk. Meng het **gehakt** met de **Berberbe spice mix** en de **helft van de ui**, kneed tot het **vlees** makkelijk van de kom loslaat. Vorm er **10-12 langgerekte gehaktballetjes** van. Schil evt. de **wortel** en rasp grof. Snijd de **courgette** in 1cm dikke schijfjes en meng met 1el olijfolie, zout en peper.



5. Kebabs bakken

Leg de **kebabs** en **courgetteplakjes** op het eerdergebruikte bakplaat en bak boven in de oven 8-10min, totdat het **vlees** en de **courgette** gaar zijn. Keer daarbij geregeld om.



3. Couscous garen

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **rest van de ui** en **wortel** 1-2min. Voeg **150g couscous** met 300ml water en een flinke snuf zout toe, breng aan de kook en zet het vuur uit. Laat met een deksel afgedekt 10-15min wellen en roer de **couscous** door. Rasp intussen de **citroenschil** fijn en pers de **citroen** uit.



6. Couscous afmaken

Hak intussen de **peterselie** zonder hardere steeltjes fijn en roer deze met de **gebakken courgette** voorzichtig door de **couscous**. Breng op smaak met **0,5tl citroenrasp** en zout. Serveer de **couscous** met de **auberginedip** en **kebabs**.