

Theresa Baumgärtner
Ofengemüse mit Couscous

Montag, 01. Juli 2019
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch, preiswert

Zutaten:

Für das Ofengemüse:

100 g Staudensellerie
2 gelbe Paprika
2 rote Paprika
1 rote Zwiebel
250 g rote und gelbe Kirschtomaten
2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine
50 g Rosinen
2 EL brauner Roh-Rohrzucker
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 EL Thymianblättchen
150 ml Olivenöl



Für den Couscous:

200 g Couscous
etwas Salz
40 g Butter
½ Bund Minze
1/2 Bio-Zitrone (Schale)

Für den Kräuter-Zitronen-Dip:

400 g Sauerrahm
½ Bund Minze
½ Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz
1 Bio-Zitrone (Schale und Saft)

außerdem nach Belieben:

einige Kräuterblüten zum Dekorieren (z.B. Borretsch, Minze)

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Den Sellerie putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zucchini und Aubergine waschen, die Enden abschneiden. Zucchini und Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Das Gemüse auf ein großes Blech geben und mit den Rosinen, dem Zucker, einer kräftigen Prise Salz, frischem Pfeffer, den Thymianblättchen und dem Olivenöl mit

den Händen gleichmäßig vermengen und flach auf dem Blech verteilen. Das Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten rösten. Zwischendurch das Gemüse einmal wenden.

4. Für den Couscous 400 ml kochendes Wasser mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Butter im Wasser schmelzen. Den Couscous in eine große Schüssel füllen und mit dem heißen Salzwasser aufgießen, dann 10 Minuten quellen lassen.
5. Die Minze waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.
6. Minze mit der Zitronenschale unter den Couscous mengen.
7. Für den Kräuter-Zitronen-Dip den Sauerrahm in eine große Schüssel füllen.
8. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und feinhacken. Knoblauch schälen.
9. Kräuter zum Sauerrahm geben, Knoblauchzehe hineinreiben und mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.
10. Zum Servieren den Couscous auf vier Teller verteilen, das Sommergemüse darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Kräuter-Zitronen-Dip und nach Belieben mit leuchtenden Kräuterblüten servieren.

Pro Portion: 920 kcal / 3865 kJ

64 g Kohlenhydrate; 14 g Eiweiß; 68 g Fett