



MEIN GENUSS

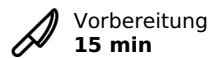


Couscous mit Ofengemüse



It's a match!

It's a match! Unser äthiopisches Berbere Gewürz verleiht deinen Speisen einzigartige Geschmacksnoten!



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Starte mit der Vorbereitung des Gemüses: Die Paprikaschote putzen und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und achteln. Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel schälen und würfeln, die Aubergine ebenfalls in Würfel schneiden. Karotten schälen, der Länge nach halbieren und dann vierteln.
- 2 **Olivenöl** und **Berbere Gewürz** in eine Schüssel geben. Das Gemüse mit in die Schüssel geben und alles gut durchmischen, sodass das Gemüse vollständig mit der Öl-Gewürzmischung überzogen ist. Testen, ob das Berbere Gewürz durchschmeckt, eventuell nachwürzen.
- 3 Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Auf mittlerer Einschubschiene im Ofen für **10-15 Minuten** backen, bis es gar, aber noch bissfest ist.
- 4 Bereite den Couscous nach den Angaben auf der Packung – diese können in Bezug auf Flüssigkeitsmenge und Quellzeit variieren – mit der Gemüsebrühe zu. Wenn der Couscous fertig gequollen ist, mit der Gabel auflockern und kleingehackte Petersilie und Minze unterrühren. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken und 1 EL Butter unterrühren.
- 5 Couscous auf einem Teller verteilen, das Ofengemüse in der Mitte platzieren und alles mit zerbröseltem Feta toppen. **Guten Appetit!**

Zutaten

150 g Couscous
1 rote Paprikaschote
1 Gemüsezwiebel
1 Zucchini
1 Aubergine
2 Karotten
1 Süßkartoffel
5 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze
200 g Feta
1 EL Berbere Gewürz
Olivenöl
Salz, Schwarzer Pfeffer
Gemüsebrühe
Butter

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 03.10.2025.