

Couscous mit Dukkah-Ofengemüse, Hirtenkäse und Joghurtdip

Zutaten für 8 Personen

600 g Couscous	
4 gemischtfarbige Paprika	4 Zucchini
4 Karotten	4 Pastinaken
8 Tomaten	4 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	4 Zitronen
10 g Minze	10g Petersilie
400 g Hirtenkäse	8 g Dukkah
16 g Gemüsebrühpulver	600g Sahnejoghurt
Salz, Pfeffer, Öl	



1. Backofen auf 220° C vorheizen
2. Paprika halbieren und in 1 cm Streifen schneiden
3. Zucchini halbieren und in 1 cm Halbmonde schneiden
4. Karotten und Pastinaken schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden
5. Gemüse auf mit Backpapier belegtem Backblech verteilen, mit Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 20 – 25 Min. garen
6. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken, in einem großen Topf in Öl andünsten
7. Mit 500ml im Wasser aufgelösten Gemüsebrühe ablöschen, salzen und einmal aufkochen
8. Couscous dazu geben, noch einmal kurz aufkochen lassen vom Herd nehmen und aufgedeckt 5-8 Min. quellen lassen
9. Tomaten ohne Strunk würfeln
10. 3 Zitronen in Spalten schneiden,
11. 1 Zitrone auspressen, mit Salz Öl und Pfeffer verrühren
12. Petersilie und Minze fein hacken
13. Sahnejoghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken
14. Tomaten mit Zitronensaft vermischen
15. Couscous auflockern, zwei Drittel der Kräuter untermischen, salzen und pfeffern
16. Couscous und Ofengemüse auf Tellern verteilen, Hirtenkäse darüber bröseln, mit Tomatenwürfeln und restlichen Kräutern toppen
17. Joghurtdip und Zitronenspalten dazu geben