

Couscous mit Rosinen, Ofengemüse und Dip

Zutaten für 2 Portionen

Für den Couscous

- 125 g Vollkorn-Dinkel-Couscous
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Mandelsplitter - fettfrei rösten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Msp. Zimtpulver
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Für das Ofengemüse

- 250 g Knollensellerie - schälen und in 2-cm Würfel schneiden
- 200 g Zucchini - waschen, halbieren und schräg in 2-cm-Stücke schneiden
- 150 g Karotten, verschiedenfarbig - schälen, halbieren und schräg in 1-cm-Scheiben schneiden
- 150 g Pastinaken - schälen und schräg in 1-cm-Scheiben schneiden
- 3 EL Mandeln, gemahlen
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL Yaconsirup
- 2 EL fein gehackter Rosmarin

Für den Dip

- 150 g Sojajoghurt
- 80 g Mayonnaise (Tipp zum Selbermachen)
- 2 EL fein gehackte Petersilie

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Den Ofen auf 190 °C Umluft vorheizen und ein mit Backpapier bestücktes Backblech bereitstellen.

Das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben, mit Erdnussöl und Yaconsirup beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann den Rosmarin und die gemahlenden Mandeln dazugeben und alles gleichmässig vermengen. Auf dem Backblech verteilen und für ca. 20 Min. in den Ofen schieben.

In der Zwischenzeit für den Couscous die Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt aufkochen, Zimt dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann den Couscous einrühren und die Rosinen unterheben. Den Topf abdecken, vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Währenddessen den Dip zubereiten. Hierzu alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach Beendigung der Quellzeit das Lorbeerblatt entfernen, den Couscous mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Mandelsplitter unterheben.

Das Gemüse aus dem Ofen nehmen.

Den Couscous mit dem Ofengemüse auf zwei Tellern anrichten und zusammen mit dem Dip geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 667 kcal, Kohlenhydrate: 77 g, Eiweiss: 21 g, Fett: 28 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/couscous-mit-ofengemuese.html>