

MARLEY SPOON



Ofengemüse Schawarma-Style mit Ei

dazu Perlencouscous und Minzjoghurt



30-40min



2 personen

Manchmal braucht es einfach einen kurzen Trip ins Warme. Das sieht unser Gemüse heute genauso und verabschiedet sich daher für ein paar Minuten in den Ofen. Zurück kommt es braun gebräunt und mit herrlichen Röstaromen, mmmh ... Dazu gibt es flockigen, gut gewürzten Perlencouscous mit Datteln und Spinat, weich gekochte Eier und einen lecker-frischen Minzjoghurt, der alle Zutaten auf cremige Weise miteinander verbindet.

Wat je van ons krijgt

- 2 eieren ³
- 1 wortel
- 1 courgette
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 1 zakje komijnzaad
- 200g perlcouscous ¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 25g gedroogde dadels
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 1 zakje gedroogde munt
- 50g babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 42½ml olijfolie
- 10ml azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan met deksel
- kleine kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 776kcal, vet 31.2g, koolhydraten 103.3g, eiwit 22.8g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf ausreichend Wasser für die **Eier** aufkochen. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in 2-3cm dicke Scheiben schneiden. Die **Zucchini** ebenfalls längs halbieren und quer in 2-3cm dicke Scheiben schneiden.



4. Eier kochen

Die **Eier** vorsichtig in das kochende Wasser geben und in ca. 6Min. weich kochen. **Tipp:** Wer **härtere Eier** mag, kocht sie 2Min. länger. Die **Eier** in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen.



2. Gemüse backen

Die **Karotten** und die **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Den **Knoblauch samt Schale** dazulegen. Das **Gemüse** im Ofen in 15-18Min. goldbraun und gar backen.



5. Joghurt würzen

Den **Knoblauch** nach ca. 10Min. aus dem Ofen nehmen, vorsichtig schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch**, **1 kräftigen Prise getrockneter Minze** und 1TL Essig verrühren. Den **Minzjoghurt** ggf. mit mehr **Minze**, Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Perlencouscous kochen

Den **Kreuzkümmel** und den **Perlencouscous** in einem zweiten kleinen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten, dann 400ml Wasser und die **½ des Brühgewürzes** zufügen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Perlencouscous** gar ist. Die **Datteln** unterheben, den Topf vom Herd nehmen und abgedeckt warm halten.



6. Perlencouscous verfeinern

Den **Perlencouscous** mit dem **Spinat**, 1TL Olivenöl und 1TL Essig vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Die **Eier** halbieren und mit dem **Ofengemüse** auf dem **Perlencouscous** anrichten. Mit dem **Minzjoghurt** garnieren und servieren.