

GORILLA

OKTOBER-REZEPT



ORIENTALISCHER OFEN-KÜRBIS

MIT TOMATEN-COUSCOUS UND JOGHURT-DIP



Rezept für
2 Personen

GARAM MASALA

Zimt / Nelken / Kardamom
Kreuzkümmel / Koriander

MARINADE

2 Knoblauch-Zehen
5 EL Raps-Öl oder Oliven-Öl
½ EL Honig
Salz / Pfeffer

OFEN-KÜRBIS

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
2 rote Zwiebeln

COUSCOUS

300 ml Wasser
2 TL Gemüse-Bouillon
300 g Couscous
2 EL Tomaten-Püree
4 EL Rosinen
300 g Cherry-Tomaten
1 Bund Petersilie
1 Bund Minze
Salz / Pfeffer
½ EL Honig

JOGHURT

1 Zitrone
300 ml Soja-Joghurt
Salz / Pfeffer / Garam Masala

ANRICHTEN

1 Handvoll Kürbis-Kerne



- | | |
|--|------------------|
| | Pfanne |
| | Mörser |
| | Knoblauch-Presse |
| | Schüssel gross |
| | Ess-Löffel |
| | Back-Ofen |
| | Messer |

- | | |
|--|-----------------|
| | Schneide-Brett |
| | Back-Blech |
| | Wasser-Hahn |
| | Saft-Presse |
| | Pfannen-Wender |
| | Back-Handschuhe |
| | Besteck |
| | Tasse |
| | Tee-Löffel |
| | Teller |

Nährwert-Angaben	1 Port.	Tages-Bedarf
Energie	2243 kJ/ 535 kcal	26%
Fett	24 g	38%
Kohlenhydrate	57 g	20%
Ballaststoffe	10 g	51%
Protein	15 g	31%



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

GORILLA

GORILLA

OKTOBER-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
GARAM MASALA			
	Zimt Nelken Kardamom Kreuzkümmel Koriander	ohne Öl anrösten (bis sie duften), kalt werden lassen.	
		fein mörsern.	
MARINADE			
2	Knoblauch-Zehen	schälen, in Stücke schneiden.	
5 EL	Raps-Öl oder Oliven-Öl	mit Knoblauch und Garam Masala vermengen	 
½ EL	Honig Salz / Pfeffer	(etwas vom Garam Masala für den Joghurt aufheben).	
OFEN-KÜRBIS			
	Back-Ofen auf 200 °C Ober- und Unter-Hitze vorheizen.		
1	kleiner Hokkaido-Kürbis	in Spalten schneiden, in der Schüssel marinieren, auf ein Back-Blech geben.	   
2	rote Zwiebeln	schälen, in Streifen schneiden, über die Kürbis-Spalten geben.	 
	Kürbis für 15-20 Minuten backen, zwischendurch wenden.		
COUSCOUS			
300 ml	Wasser	erhitzen.	
2 TL	Gemüse-Bouillon	mit dem Wasser vermischen.	 
300 g	Couscous	in eine Schüssel geben, Gemüse-Bouillon	
2 EL	Tomaten-Püree	darübergießen, verrühren.	
4 EL	Rosinen		
	10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.		
300 g	Cherry-Tomaten	waschen, klein schneiden, unter den Couscous mischen	   
1 Bund	Petersilie	(etwas Petersilie für die Garnitur aufheben).	
1 Bund	Minze		
½ EL	Honig Salz/ Pfeffer	hinzufügen, vermengen.	



QR-Code scannen und
Kochtutorial anschauen.

GORILLA

GORILLA

OKTOBER-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
JOGHURT			
1	Zitrone	auspressen.	
300 ml	Soja-Joghurt Salz / Pfeffer Garam Masala	mit dem Zitronen-Saft vermischen.	
ANRICHEN			
Kürbis aus dem Ofen holen, mit Couscous und Joghurt anrichten.			
1 Handvoll Kürbis-Kerne	kurz ohne Öl anrösten, mit der Petersilie als Garnitur über den Teller geben.		



QR-Code scannen und Kochtutorial anschauen.

GORILLA