



# 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-Press



Schüssel gross



Ess-Löffel



Back-Ofen



Messer



Schneide-Brett



Back-Blech



Pfannen-Wender



Wasser-Kocher



Tasse



Tee-Löffel



Teller



Wasser-Hahn



Saft-Press



Back-Handschuhe
















Besteck

Nährwert-Angaben	1Port.	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.

## OKTOBER-REZEPT



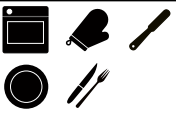

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
<b>GARAM MASALA</b>			
	Zimt Nelken Kardamom Kreuzkümmel Koriander	ohne Öl anrösten (bis sie duften), kalt werden lassen.	
		fein mörsern.	
<b>MARINADE</b>			
2	Knoblauch-Zehen	schälen, in Stücke schneiden.	
5 EL	Raps-Öl oder Oliven-Öl	mit Knoblauch und Garam Masala vermengen (etwas vom Garam Masala für den Joghurt aufheben).	
½ EL	Honig Salz / Pfeffer		
<b>OFEN-KÜRBIS</b>			
		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.	
<b>COUSCOUS</b>			
300 ml	Wasser	erhitzen.	
2 TL	Gemüse-Bouillon	mit dem Wasser vermischen.	
300 g	Couscous	in eine Schüssel geben, Gemüse-Bouillon darübergießen, verrühren.	
2 EL	Tomaten-Püree		
4 EL	Rosinen		
		10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.	
300 g	Cherry-Tomaten	waschen, klein schneiden, unter den Couscous mischen (etwas Petersilie für die Garnitur aufheben).	
1 Bund	Petersilie		
1 Bund	Minze		
½ EL	Honig Salz/ Pfeffer	hinzufügen, vermengen.	



QR-Code scannen und  
Kochtutorial anschauen.

**GORILLA**

## OKTOBER-REZEPT

Menge	Zutaten	Zubereitung	Material & Geräte
<b>JOGHURT</b>			
1	Zitrone	auspressen.	
300 ml	Soja-Joghurt Salz / Pfeffer Garam Masala	mit dem Zitronen-Saft vermischen.	
<b>ANRICHTEN</b>			
		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.