

Glasierteres Sommergemüse auf Couscous mit Harissa

Exerae venis consedi si sinvend igentem liquibus asit utae. Ut dolorem fugit, cones adit autescides nulpa cuptur, odis cusam, omniminis accabor molore non nusan ut res doluptatur?

🕒 etwa 60 Minuten inkl. Backzeit III einfach



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Möhren, falls sie sehr dick sind, der Länge nach halbieren. Die Fenchelknollen in Spalten schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen und den Strunk in Stifte schneiden. Die Zwiebeln achteln. Alles auf einem Backblech verteilen, sodass sich die Stücke möglichst nicht überlappen. Gleichmäßig mit Olivenöl beträufeln. Für etwa 40 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.

Essig und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Gemüse verteilen, vermischen und noch einmal für 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit das Couscous vorbereiten. Dafür Couscous und Harissapaste in eine Schale geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Abdecken und für ein paar Minuten ziehen lassen.

Zum Servieren das Gemüse auf dem Couscous anrichten, einen Klecks Joghurt dazugeben und frische Kräuter daraufstreuen.

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Möhren
- 1 Fenchelknolle
- 1 Brokkoli
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für das Couscous:

- 180g Couscous
- ca. 250 ml Wasser
- 1-2 EL Harissapaste

Außerdem:

- 1 Bund frische Kräuter
- Joghurt zum Servieren

Glasierteres Sommergemüse auf Couscous mit Harissa



© BVEO / All die Zutaten



© BVEO / Gebackene Gemüse



© BVEO / Glasierteres Sommergemüse auf Couscous mit Harissa

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 – 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de