



Ofengeröstetes Karotten-Fenchel-Gemüse mit Dattelmouscous und Pistazien



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Orangen	2 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	1 EL
Salz	1 EL
Karotten	3 St.
Fenchel	2 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Gemüsebrühe	300 ml
Couscous	200 g
Joghurt, natur	150 g
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	8 St.
Pistazien	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Auflaufform

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Für die Marinade Limette und 1 Orange waschen, etwa 1 TL Limettenschale fein abreiben, beide Früchte halbieren und jeweils Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, 2 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, 1 EL Honig und Salz verrühren.
2. Karotten gründlich waschen, Enden entfernen und längs vierteln. Fenchel waschen, halbieren, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelansätze entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden.
3. In einer Schüssel Marinade mit weißen Frühlingszwiebeln, Karotten und Fenchelscheiben vermengen. In einer Auflaufform im Ofen ca. 20 Min. backen. Schüssel säubern.
4. Derweil in einem Topf Gemüsebrühe zugedeckt aufkochen. Anschließend vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
5. Die restliche Orange mit einem scharfen Messer schälen und durch v-förmige Schnitte Orangenfilets herauslösen. In einer Schüssel mit grünen Frühlingszwiebeln vermengen. Joghurt im Becher mit Limettenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Datteln und Pistazien fein hacken und zum Couscous geben. Mit Orangesaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

7. Gemüse aus dem Ofen holen und mit Dattelcouscous auf Tellern verteilen. Orangen-Lauch-Mischung auf dem Gemüse anrichten und mit Joghurt beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den Strunk vom Fenchel brauchst du nicht komplett ab-, sondern nur leicht anzuschneiden. So wird der Fenchel zusammengehalten und es entstehen schöne Scheiben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	455 kcal
Kohlenhydrate	87 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	7 g