



Orangen-Couscous mit Ras-el-Hanout-Karotten

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten mit Grün	2 Bund
Raz el Hanout Gewürz	2 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Olivenöl	2 EL
Couscous	200 g
Orangen	1 St.
Pfirsiche	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Minze, frisch	30 g
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karottengrün bis auf 1 cm entfernen. Karotten gründlich waschen, je nach Größe längs halbieren oder vierteln und in einer Schüssel mit 1 TL Ras el Hanout, Salz, Pfeffer und 1 EL Olivenöl marinieren. Karotten auf einem Blech verteilen und im Ofen ca. 20 Min. backen.
2. In einem Topf ca. 300 ml Salzwasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous und 1 TL Ras el Hanout mit heißem Salzwasser übergießen, mit Frischhaltefolie abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Orange waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stielen zupfen und jeweils in feine Streifen schneiden.
4. Pfirsich, Petersilie und 2/3 der Minze zum Couscous geben und alles mit Orangenschale, 2 EL Orangensaft und 1 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Joghurt im Becker mit restlicher Minze und 1 EL Orangensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker und abschmecken.
6. Orangen-Couscous-Salat auf Tellern verteilen. Karotten aus dem Ofen nehmen und ebenfalls auf den Tellern verteilen. Mit Minz-Orangen-Dip garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Karottengrün kannst du genauso wie frische Kräuter verwenden. Die zarten Spitzen eignen sich hervorragend zum Garnieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	5 g