

## Rezept: Couscous mit Ofengemüse (4 Portionen)

---

### Zutaten Couscous

200 g Couscous, wenn möglich Vollkorn  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Petersilie



vegetarisch

### Zutaten Ofengemüse

kleiner Kürbis, zum Beispiel Hokkaido  
400 g Möhren  
400 g Süßkartoffeln  
Olivenöl  
Kürbisgewürz, Pfeffer

### Zutaten Dip

250 g Joghurt (3,8 % oder 10 % Fett)  
125 g Magerquark  
2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
Salz, Pfeffer

### Zutaten Hummus

250 g Kichererbsen, Abtropfgewicht  
2 EL Tahine (Sesampaste)  
2 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
½ Zitrone  
Gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

## Zubereitung Ofengemüse

1. Das Gemüse gründlich waschen und nach Bedarf schälen. Danach in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Olivenöl und Gewürze hinzugeben und alles gut mischen.
3. Backpapier auf ein oder mehrere Backbleche geben und das Gemüse darauf verteilen. Bei 180 Grad Umluft oder 200 Grad Ober- und Unterhitze 30 bis 35 Minuten backen

## Zubereitung Couscous

1. Couscous in eine große Schüssel geben.
2. 600 ml Wasser aufkochen, Gemüsebrühpulver einrühren und den Couscous damit vorsichtig übergießen.
3. Mindestens 5 Minuten quellen lassen.
4. Petersilie waschen, klein schneiden und den Couscous damit vor dem Servieren dekorieren.

## Zubereitung Dip

1. Joghurt, Quark und Olivenöl in eine Schüssel geben und miteinander verrühren.
2. Den Knoblauch schälen, in die Joghurt-Quarkmasse pressen und unterrühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Zubereitung Hummus

1. Die Kichererbsen abgießen und dabei das Wasser auffangen.
2. Die Kichererbsen in ein hohes Gefäß geben.
3. Die Zitrone auspressen und den Saft zu den Kichererbsen geben.
4. Geschälte Knoblauchzehen, Tahine und Olivenöl ebenfalls dazugeben.
5. Mit dem Pürierstab zu einer glatten Masse verarbeiten.
6. Wenn die Masse zu trocken ist, etwas Kichererbsenwasser zufügen.
7. Mit gemahlener Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

*Tip: Für noch mehr Aroma, die Knoblauchzehen vor dem Schälen leicht andrücken.*

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter [www.freizeitfit4kids.de](http://www.freizeitfit4kids.de)

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder Rückfragen, schreibt uns an [kontakt@freizeitfit4kids.de](mailto:kontakt@freizeitfit4kids.de)