

# WURZELGEMÜSE AUS DEM OFEN MIT COUSCOUS UND JOGHURT

Wisst ihr was ich an Pastinaken liebe? Man hat auch im Winter noch ein kleines Highlight das man im Garten ernten kann. Im Sommer geben sich die verschiedenen Gemüsesorten die Klinke in die Hand und man kann jede Woche etwas anderes ernten, im Winter sieht es da deutlich karger aus und trotzdem freue ich mich auf die Zeit nach dem ersten Frost wenn ich endlich meine Pastinaken aus der Erde ziehen und daraus etwas leckeres zaubern kann. So wie dieses Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Couscous und Joghurt. Mit einer kleinen Prise Piment d'Espelette wird daraus ein würziges, leckeres Abendessen!



## ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

150g Couscous

etwas Salz

300g Pastinaken

300g Karotten

4-5 Champignons

1 kleine Zwiebel

1 EL Olivenöl

1 gute Prise Piment d'Espelette

Für den Dip:

100g Joghurt

1/2 Bund Petersilie

1 große Knoblauchzehe

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Pastinaken und Karotten schälen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Die Pilze halbieren. Das Gemüse mit Öl, Salz und Piment d'Espelette\* würzen, gut vermengen und für ca. 35 Minuten in den Backofen schieben.

In dieser Zeit den Couscous in ein feines Sieb geben und unter fließend kaltem Wasser gründlich spülen. Den Couscous mit Salz und 300ml Wasser in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Sobald das Wasser gekocht hat den Topf vom Herd nehmen und den Couscous ca. 10 Minuten quellen lassen. Dabei immer wieder mal umrühren.

Die Petersilie fein hacken und in ein Schälchen geben. Den Knoblauch dazu pressen und alles mit dem Joghurt vermengen.

Sobald das Wurzelgemüse aus dem Ofen fertig ist den Couscous auf passenden Tellern anrichten, das Gemüse darauf platzieren und alles mit der Joghurtsauce zusammen servieren. Die stelle ich gerne in einem extra Schälchen auf den Tisch damit sich jeder nach Lust und Laune selbst davon nehmen kann.

Guten Appetit!