

Couscous mit Gemüse

Zutaten für 4 Portionen:

2	Karotten		Brühe, je nach Packungsangaben
1	Zucchini	300 g	Couscous (Instant)
4	Tomaten		Sesamöl
1	Kohlrabi		Ras el-Hanout
150 g	Kichererbsen, gegart		
2-3	Frühlingszwiebeln		
30 g	Rosinen, fein gehackt		
ca. ½ l	Gemüse- oder Hühnerbrühe		
Olivenöl, Salz, Prise Cayennepfeffer, 1 TI Kurkumapulver			
½ TI Kreuzkümmel, ½ TI Koriandersaat, ¼ TI Piment (alle gemörsert), Harrisa			
Handvoll Petersilie			

Couscous ist ein Grundnahrungsmittel der nordafrikanischen Küche. Weizengrieß wird mit Weizenmehl vermischt, mit Salzwasser beträufelt und zu kleinen Körnern verarbeitet.

Vorbereitung:

- Karotten, Kohlrabi putzen, schälen und in Stäbe (ca. 5x1 cm) schneiden.
- Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben (1 cm) schneiden.
- Tomaten häuten, vierteln und entkernen. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.
- Rosinen hacken. Petersilie fein schneiden.

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Karotten und Kohlrabi darin andünsten, Gewürze mitschwitzen und mit Brühe knapp bedecken, salzen.
2. Gemüsestäbe, je nach Schnittgröße, ca. 5 bis 8 Minuten garen.
3. Zucchini-scheiben zugeben und ca. 1-2 Minuten köcheln lassen.
4. Tomatenviertel, Frühlingszwiebeln, Kichererbsen, Petersilie und Rosinen zugeben.
Ziehen lassen, die Gemüse sollen knackig gegart sein.
5. **Couscous zubereiten:** Flüssigkeitsmenge (Brühe) nach Packungsanleitung abmessen; Brühe erhitzen mit Salz, Ras el-Hanout und Sesamöl würzen, Couscous einstreuen und leicht verrühren damit sich keine Klumpen bilden, abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen.
6. Den fertigen Couscous mit einer Gabel auflockern und evtl. mit Olivenöl und Salz abschmecken.
7. Das Gemüse dekorativ darauf verteilen und mit etwas Brühe nappieren.
Je nach Geschmack mit Harissa bestreuen.

Die Gemüsesorten können je nach Saison variiert werden!

Ras el-Hanout ist eine nordafrikanische Gewürzmischung mit bis zu 27 Zutaten, z. B. Zimt, Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Pfeffer, Rosenknospen.

Harrisa ist eine scharfe Gewürzmischung mit getrockneten Chilischoten und bis zu 20 weiteren Zutaten, findet auch als Paste Verwendung.