

Marokkanische Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

300 g Couscous	125 g Kichererbsen	1 Butternusskürbis
1 Zucchini	2 Karotten	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer
250 g geschälte Tomaten	125 g getr. Cranberries	2 EL Butter
3 TL Kurkuma	1 TL Lebkuchengewürz	1 Prise Safranfäden
250 ml Gemüsefond	Cayennepfeffer, Zimt	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Die Paprika zugeben und mit zwei Teelöffeln Kurkuma, Zimt, Safran, Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen, reiben und circa einen Esslöffel zugeben. Die Karotten und den Butternusskürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in den Topf geben und mit dem Saft der Tomaten und dem Gemüsefond auffüllen und köcheln lassen. Salzwasser zum Kochen bringen, den Couscous hineingeben, von der Flamme ziehen und quellen lassen. Die Zucchini klein schneiden und mit den Kichererbsen und den Cranberries zu der Tajine geben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Olivenöl erhitzen und das restliche Kurkuma und das Lebkuchengewürz anschwitzen und mit der Butter zu dem Couscous geben. Die Tajine mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 07. Januar 2013