

Gemüse-Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

Für das Gemüse:

$\frac{1}{2}$ Aubergine	$\frac{1}{2}$ grüne Paprika	125 g Petersilienwurzel
1 Karotte	150 g Kichererbsen	200 g stückige Tomaten
25 g schwarze Oliven	2 Datteln, ohne Kern	50 g getrock. Aprikosen
1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe	10 g Ingwer
250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Zimtstange	$\frac{1}{2}$ gemahl. Koriander
$\frac{1}{2}$ geräuch. Paprikapulver	1 TL Harissapaste	1 TL Ras el-Hanout
1 Prise Zucker	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Couscous:

150 g mittleren Couscous	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz
--------------------------	---------------	-----------------------

Für die Garnitur:

40 g ganze Mandeln	3 Zweige Minze
--------------------	----------------

Für das Gemüse:

Die Zwiebel, Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen und fein hacken. In einer Pfanne in Olivenöl glasig anschwitzen. Zimt, Koriander und Paprikapulver hinzufügen und mit anschwitzen, bis diese duften.

Harissa hinzufügen und mit Gemüsefond und den Tomaten aus der Dose aufgießen.

Mit Ras el-Hanout und Pfeffer abschmecken und bei kleiner Flamme 10 min köcheln lassen.

Aubergine vom Ende befreien, in 2 cm große Würfel schneiden und mit 2 EL Olivenöl in einer Pfanne braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in feine Scheiben schneiden. Petersilienwurzel und Karotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Aprikosen ebenfalls in feine Scheiben schneiden und mit Karotten, Petersilienwurzel, Aubergine und Paprika in die Sauce geben. Kichererbsen mit kaltem Wasser abspülen und mit in die Sauce geben. Alles 10 Minuten köcheln lassen. Oliven halbieren, Datteln grob hacken. Kurze vor dem Servieren unter die Sauce heben.

Aubergine ebenfalls hinzufügen. Gemüse mit Salz und Zucker nochmals abschmecken.

Für den Couscous:

Couscous mit Olivenöl vermengen und mit lauwarmen Wasser aufgießen, so dass der Couscous gerade bedeckt ist. Couscous lockern.

Dämpfeinsatz in einen Topf mit kochendem Wasser geben und den Couscous locker darauflegen. 10 Minuten ohne Deckel auf dem Wasserdampf weitergaren. Anschließend in eine Schüssel geben und Couscous erneut lockern. Salz in 2 EL lauwarmem Wasser auflösen, zum Couscous geben und durchmengen. Erneut auf den Dämpfeinsatz geben und 10 Minuten im heißen Wasserdampf ziehen lassen. Anschließend in einer Schüssel erneut durchlockern.

Für die Garnitur:

Mandeln in einer separaten Pfanne bis zum Anrichten langsam rösten.

Minze grob hacken. Beides auf das Gemüse geben.

Gabi Linker am 05. Juli 2023