Afrikanischer Gemüseeintopf mit Couscous

3-4 Portionen

Zutaten: Mise en Place

Zubereitung:

200 g Couscous
1 TL Ras el Hanout

→ Couscous mit 1 Ras el Hanout vermischen und in der 1,5 fachen Menge heißem Wasser quellen lassen. Zwischendurch immer wieder auflockern.

1 Zwiebel (fein schneiden)
2 Knoblauchzehen (fein schneiden)
1cm Ingwer (fein schneiden)
2 EL Olivenöl

→ 2 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauchzehen und den Ingwer anbraten.

260 g Kichererbsen (Abtropfgewicht) gründlich spülen und in einem Küchensieb abtropfen lassen

5 getrocknete Aprikosen (fein schneiden)

2 EL Oliven (fein schneiden)

2 mittelgroße Karotten (in Würfel schneiden)

1 mittelgroße Zucchini (in Würfel schneiden)
2 Tomaten (in Würfel schneiden)

100 ml passierte Tomaten

100 ml Gemüsebrühe

Saft einer halben Zitrone

→ Karotten, Zucchini, Tomaten, Kichererbsen, Oliven, Aprikosen, passierte Tomaten, Gemüsebrühe und den Saft der halben Zitrone dazugeben. Zugedeckt bei schwacher Hitzer 15 Minuten köcheln lassen.

3 TL Harissa (Alternativ Sambal Oelek)
1/2 TL Kreuzkümmel
1/2 TL Zimt
Pfeffer
Salz

→ Harissa, Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer und Salz dazugeben, umrühren weiter 5 Minuten köcheln lassen.

1 Handvoll frischer Koriander
1 Handvoll Minze
zum garnieren

→ Das Schmorgemüse mit dem Couscous anrichten und mit frischer Minze und Koriander garnieren

Viel Spaß beim Nachkochen!