Rezept

Marokkanische Gemüse-Tajine mit Couscous

Ein Rezept von Marokkanische Gemüse-Tajine mit Couscous, am 28.04.2024

Zutaten

1	rote Zwiebel
1 Stück	Ingwer (ca. 20 g)
2 TL	Harissa-Pulver (scharfe arab. Würzmischung)
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
	Salz
2	Auberginen (ca. 600 g)
100 g	getrocknete Aprikosen
4 Stängel	Minze (ersatzweise Petersilie)
2 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
6 EL	Olivenöl
½ TL	Zimt
500 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer
2	Möhren (ca. 50 g)
1 Dose	Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
200 g	Instant-Couscous

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einer Tajine oder einem Schmortopf 4 EL Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei schwacher Hitze ca. 2 Min. andünsten. Harissa und Zimt dazugeben und ca. 2 Min. rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Tomaten und Brühe einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce aufkochen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen.

2. Währenddessen die Auberginen putzen, waschen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und ebenfalls würfeln. Die getrockneten Aprikosen in feine Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Auberginen, Möhren, Aprikosen und Kichererbsen in die Sauce geben und ca. 10 Min. mitkochen.

3. Inzwischen die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und nach Belieben grob hacken. Couscous in eine Schüssel geben. 250 ml Wasser mit dem übrigen Öl und 1 TL Salz aufkochen und darübergießen. Ca. 5 Min. quellen lassen, mit einer Gabel auflockern und auf tiefe Teller verteilen. Die Gemüse-Tajine mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf dem Couscous anrichten, mit Minze garnieren.