

Rezept

Gemüse-Couscous mit Harissa

Ein Rezept von Gemüse-Couscous mit Harissa, am 03.06.2026

Zutaten

500 g Tomaten	600 g Möhren
500 g kleine Rübchen (Navets)	500 g fest kochende Kartoffeln
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe	je 1 TL Kreuzkümmel, Koriander, Pimentkörner und getrocknete Minze
4 getrocknete Chilischoten	1 TL Kurkumapulver
2 TL abgeriebene unbehandelte Zitronenschale	1 Zimtstange
4 Gewürznelken	4 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
300 g Couscous-Grieß (vorgegarte Sorte)	2 EL Harissa (scharfe Chilipaste)
2 EL Zitronensaft	4 EL gehackte Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 660 kcal

Zubereitung

1. Tomaten ohne Stielansätze kurz überbrühen, häuten und vierteln. Möhren, Rübchen und Kartoffeln waschen, schälen. Möhren in ca. 5 cm lange Stücke schneiden, Rübchen und Kartoffeln vierteln. Kichererbsen mit Wasser abspülen, abtropfen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, grob hacken und in einem großen Topf mit 4 EL Olivenöl in ca. 5 Min. hellbraun anbraten. Möhren und Rübchen dazugeben, 3 Min. anschmoren. Kartoffeln, Kichererbsen und die Brühe dazugeben.
3. Kreuzkümmel, Koriander, Piment, Minze und Chilis im Mörser grob zerstoßen, mit Kurkuma, Zitronenschale, Zimt, Nelken, Tomaten und Tomatenmark unter das Gemüse rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt 45 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.
4. Dann den Couscous-Grieß in einer hitzefesten, zum Topf passenden Schüssel mit 400 ml kochendem Salzwasser übergießen, kurz quellen lassen und mit einer Gabel auflockern. Schüssel auf den Gemüsetopf setzen. Couscous fest zugedeckt ca. 10 Min. darauf erhitzen, nach 5 Min. nochmals auflockern.
5. Zum Servieren Harissa mit 150 ml Gemüseschmorsauce, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft verrühren und in ein Schälchen füllen. Couscous-Grieß auf eine große Platte häufen. Gemüse mit Petersilie vermischen, darüber und darum herum anrichten. Die Harissasauce separat zum Nachwürzen reichen.