

Rezept

Gemüse-Dattel-Ragout mit Couscous

Ein Rezept von Gemüse-Dattel-Ragout mit Couscous, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Safranfäden (0,1 g)	400 ml Gemüsebrühe
1 kg gemischtes Wintergemüse (z. B. Pastinaken, Topinambur, Rosenkohl und Steckrüben)	½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl	½ Bund Koriandergrün
2 TL rosenscharfes Paprikapulver	2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	2 TL Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
1 EL Zitronensaft	100 g Datteln (frisch oder getrocknet)
Salz	250 g Instant-Couscous
	1 EL vegane Margarine

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal

Zubereitung

1. Für das Ragout die Safranfäden zwischen den Fingern fein zerkrümeln und mit der Gemüsebrühe verrühren. Die Brühe stehen lassen, bis sie sich kräftig orange verfärbt hat.
2. Inzwischen das Gemüse schälen oder waschen und putzen. Vom Rosenkohl die welken Blätter und die Strünke entfernen. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken (ca. 2 TL davon für später zum Bestreuen beiseitelegen).
3. Das Öl in einem Schmortopf erhitzen. Darin das Gemüse unter Rühren bei mittlerer Hitze 2 - 3 Minuten andünsten. Die Gewürze darüberstäuben und kurz mitdünsten, dann die Kräuter unterrühren und die Safranbrühe angießen. Das Gemüse salzen und bei schwacher Hitze zugedeckt in ca. 8 Minuten bissfest schmoren. Zwischendurch umrühren.
4. Für den Couscous in einem Topf 300 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Den Couscous einrühren, den Deckel auflegen und den Couscous bei sehr schwacher Hitze ca. 5 Minuten quellen lassen.
5. Für das Ragout die Datteln längs einschneiden, entsteinen und halbieren. Die Datteln zum Gemüse geben und das Ragout mit Salz und dem Zitronensaft abschmecken.