

Rezept

# Marokkanischer Couscoustopf

Ein Rezept von Marokkanischer Couscoustopf, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>150 g</b> Möhren	<b>1</b> gelbe Paprika
<b>1</b> rote Zwiebel	<b>50 g</b> gemischte Oliven (entsteint)
<b>200 g</b> gegarte Kichererbsen (im Beutel)	<b>2 EL</b> Öl
<b>2 TL</b> Ras-el-Hanout	<b>2 EL</b> Zucker
<b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)	<b>2 EL</b> Zitronensaft
Salz	Pfeffer
<b>70 g</b> Couscous	<b>4 Stängel</b> Petersilie (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 505 kcal, 15 g F, 15 g EW, 73 g KH

## Zubereitung

1. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Paprika waschen, längs halbieren, Stielansatz, Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln, die Oliven halbieren. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Das Gemüse darin offen ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Ras el Hanout und Zucker hinzufügen und kurz mitdünsten. Dann stückige Tomaten, 400 ml Wasser, Kichererbsen, Oliven und 1 EL Zitronensaft dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt weitere 5 Min. bei kleiner Hitze kochen lassen.
3. Den Eintopf salzen und pfeffern, Couscous unterrühren. Zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 6 Min. ziehen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Eintopf mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, nach Wunsch mit Petersilie garnieren und auf Teller verteilen.