

Rezept

Schnelle Gemüse-Tajine mit Couscous

Ein Rezept von Schnelle Gemüse-Tajine mit Couscous, am 30.05.2023

Zutaten

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

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 bei schwacher Hitze ca. 2 Min. andünsten. Harissa und Zimt dazugeben und ca. 2 Min. rösten, bis die Gewürze duften. Tomaten und Brühe einrühren, salzen und pfeffern. Die Sauce aufkochen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen die Auberginen putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhren schälen und würfeln. Die getrockneten Aprikosen in feine Streifen schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und gut abtropfen lassen. Auberginen, Möhren, Aprikosen und Kichererbsen in die Sauce geben und ca. 10 Min. mitkochen.
3. Inzwischen 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. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, hacken und daraufstreuen.