

Couscous mit Gemüse

Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 250 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 El Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen
- 3 Tomaten
- 30 g Rosinen
- Pfeffer, Salz
- Kurkuma, Koriander
- Kreuzkümmel (Cumin)
- Zimt
- 0,15 Ltr Gemüsebrühe
- 200 g Couscous
- 0,3 Ltr Gemüsebrühe
- 2 Tl Limonensaft

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren schälen und in Würfel schneiden.

Zucchini waschen, trocknen und in gleichgroße Würfel schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehen pellen und in kleine Würfel schneiden.

In einem Suppentopf Olivenöl erhitzen und das Gemüse darin unter Rühren andünsten.

Temperatur auf niedrigste Stufe stellen, einen Deckel auflegen und das Gemüse ca. 10 Minuten garen lassen. Dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Kichererbsen in ein Sieb geben und so lange unter Wasser spülen, bis das Wasser klar bleibt. Kichererbsen zum Gemüse geben. Tomaten in Würfel schneiden und mit den Rosinen unter das Gemüse mischen.

Mit Pfeffer, Salz, Kurkuma, Koriander und Kreuzkümmel kräftig würzen. Wer mag, gibt noch eine Prise Zimt an den Eintopf.

150 ml Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt weitere 10 Min köcheln lassen. Couscous in eine Schüssel füllen und mit 300 ml kochender Gemüsebrühe übergießen. Couscous zugedeckt 5-10 Minuten quellen lassen. Das Gemüse kurz vor dem Servieren mit frisch gepresstem Limonensaft würzen.

Couscous mit Gemüse wird auf einer großen Platte serviert. Dafür Couscous in der Mitte wie eine

Pyramide anrichten und das Gemüse ringsrum verteilen.

Sehr gut passt eine scharfe orientalische Sauce zum Couscous, die in einer kleinen Schale getrennt dazu gereicht wird.

Schwierigkeit



sehr leicht

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [LinkedIn](#)
- [Xing](#)
- [Reddit](#)
- [Tumblr](#)
- [Pinterest](#)
- [Email](#)

[[Kochrezepte](#), [Hauptgerichte](#), [orientalisch](#), [vegetarisch](#), [Couscous](#), [Zimt](#), [Limettensaft](#), [Gemüsebrühe](#), [Kreuzkümmel](#), [Kurkuma](#), [Koriander](#), [Rosinen](#), [Tomaten](#), [Kichererbsen](#), [Olivenöl](#), [Knoblauchzehen](#), [Zwiebeln](#), [Zucchini](#), [Kartoffeln](#), [Möhren](#), [Karotten](#)]

From:

<https://kochen.dieckmann.cloud/> - **Rund ums Kochen und Backen**

Permanent link:

https://kochen.dieckmann.cloud/kochrezepte/hauptgerichte/couscous_mit_gemuese

Last update: **11.11.2023 20:15**

