Couscous mit Gemüse, Kräutern und Zitrone

Kategorie: Beilage/Gemüse

Rezept Nr.: 620

Portionen: 6

Zutaten	Mengen		Bemerkungen	Links
Couscous	500	Gramm	Vollkorn-CC oder Hirse	
Gemüsebrühe	1,4	Liter		
Zitrone	1	Stück		
Rübchen	1	Stück	Steck-, Mai-, Teltower Rübchen	
Zwiebeln	2	Stück	mittelgroß	
Rosinen	50	Gramm	hell oder Berberitzen	
Cumin	1	TL	gemahlen	
Zimt	1	TL	gemahlen	
Kurkuma	1	TL		
Karotte	1	Stück		
Zucchini	1	Stück		
Paprikaschote	0,5	Stück	rot	
Erbsen	150	Gramm	gekocht	
Kichererbsen	180	Gramm	gekocht	
Zitronenmelisse	10	Blätter		
Minzblätter	8	Stück		
Koriander	3	Zweige		
Salz/Pfeffer	0			
Olivenöl	0			
Knoblauch	1	Zehe		
*Kombination	0		passt zu:	Lammhaxe orientalisc

Zubereitung

1. Die Gemüse putzen und in nicht zu kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, kleinhacken und in 1 EL Olivenöl anlaufen lassen, zuerst die Gewürze zugeben und leicht anrösten lassen, dann die Karotten- und die Rübchenwürfel. Zugedeckt 3-4 Minuten dünsten.

2. In einer Pfanne die anderen Gemüse auf lebhaftem Feuer in Olivenöl anbraten, dann die vorher eingeweichten und abgetropften Rosinen oder Berberitzen untermischen und alles zum restlichen Gemüse geben. 0,2 Liter kalte Gemüsebrühe zugeben, salzen und pfeffern und noch einmal einige Minuten zugedeckt zusammen dünsten - die Gemüse sollen nicht zu weich werden.

3. Die Schale der Zitrone dünn abschälen, 1-2 Minuten blanchieren und dann kleinhacken. Gemüsebrühe (0,5 Liter) aufkochen, über den Couscous-Gries schütten und die Zitronenschale dazugeben und mehrmals umrühren. Warmstellen.

4. Die Kräuter und den Knoblauch hacken, die Hälfte zum Gemüse geben und die andere Hälfte zusammen mit dem Rest der Gemüsebrühe, die mit etwas Zitronensaft aromatisiert wird, aufkochen. Dann die Erbsen und die Kichererbsen mit dem Gemüse mischen und noch einmal abschmecken.

5. Anrichten: Das Couscous in einem Kreis anrichten, das Gemüse in der Mitte des Kreises aufhäufeln und evtl. mit einigen kleingehackten Blättern der verwendeten Kräuter dekorieren. Am Tisch aus einem geeigneten Gefäß, etwas von der heißen Kräuterbouillon über das Gemüse gießen.

Dieses Gericht stellt einen eigenständigen Gang dar, passt aber z.B. sehr gut - mit verminderten Mengen - als Beilage zum Beispiel zu Lammhaxe orientalisch.

© ea für

arbovin geschmacksachen

Couscous mit Gemüse, Kräutern und Zitrone

Anmerkung: Wenn Sie Hirse verwenden beachten, dass die Kochzeit knapp 20 Minuten beträgt. Die Hirse wie Reis mit der doppelten Wassermenge und wenig Salz aufkochen und dann auf kleiner Flamme zugedeckt weiter kochen bis das Wasser völlig.absorbiert ist.

© ea für

Notizen

© ea für