

GEMÜSE TAJINE MIT KICHERERBSEN UND COUSCOUS

ERBSEN | COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | VEGETARISCH, VEGAN



Zutaten (4 Portionen)

200 g Müller's Mühle Couscous
 100 g grüne frische Bohnen
 100 g Müller's Mühle Kichererbsen
 1 kleine Zucchini
 1 kleine Aubergine
 200 g Süßkartoffel
 50 g getrocknete Aprikosen
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 10 g frischer Ingwer
 2 Stiele glatte Petersilie
 200 ml Gemüsebrühe
 200 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Kreuzkümmel
 2 TL Kurkuma
 2 EL Öl
 1 EL Balsamicoessig
 Salz
 Pfeffer

Produktempfehlungen



KICHERERBSEN



COUSCOUS

Zubereitungen

1. Am Vorabend Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen.
2. Eingeweichte Kichererbsen für 60 Minuten in einem Topf köcheln lassen, abgießen und in einem Schälchen beiseitestellen.
3. Gemüse putzen. Zucchini & Aubergine längs halbieren und in Scheiben schneiden. Süßkartoffeln in Würfel schneiden. Zwiebel, Aprikosen, Knoblauch und Ingwer fein würfeln bzw. hacken.
4. Grüne Bohnen bissfest in Salzwasser vorgaren. Öl in einem hohen Topf (als alternative zur Tajine) erhitzen. Zwiebel andünsten. Knoblauch, Ingwer, Tomatenmark, Kreuzkümmel und Kurkuma hinzugeben und kurz anrösten. Süßkartoffel, Zucchini, Aprikosen und Aubergine zugeben, verrühren und mit Gemüsebrühe angießen. Gehackte Tomaten zugeben, nochmals umrühren und das Gemüse bei geschlossenem Deckel für ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Kochzeit grüne Bohnen und Kichererbsen zugeben. Mit Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Couscous mit 200-250 ml Salzwasser (oder nach Belieben auch Gemüsebrühe) verrühren und zum Kochen bringen. Ohne weitere Wärmezufuhr abgedeckt 5 Minuten ausquellen lassen. Petersilie hacken und unterheben.
6. Das Gemüse zusammen mit dem Couscous auf Tellern anrichten.