

Hier und heute



Orientalischer Gemüseeintopf mit Couscous

Julia Komps Gemüseeintopf ist reich an derzeitigem Gemüse: Paprika, Tomaten, Möhren, Zucchini und Kürbis. Dazu kommen Kartoffeln und Kichererbsen. Die Spitzenköchin würzt den Eintopf orientalisches. Dazu gibt es Couscous.

Rezept

Orientalischer Gemüseeintopf mit Couscous

von Julia Komp, für vier Personen

Zutaten

- 4 scharfe, grüne Spitzpaprikas oder Bratpaprika
- wer es scharf mag: 1 Chili
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL geklärte Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Ras el Hanout
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 100 g Tomatenmark
- 250 g gewürfelte Tomaten aus der Dose
- 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe oder Hühnerbrühe
- 100 g eingeweichte Kichererbsen oder Kichererbsen aus der Dose
- 2 Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 200 g Kürbis
- 2 Möhren
- 1 rote Paprika

Zutaten Couscous

- 150 g Couscous
- 50 g Butter
- 150 ml Wasser

Zubereitung

In einem Topf Butterschmalz mit einem Spritzer Olivenöl erhitzen, die Spitz- oder Bratpaprikas von allen Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen. Geschälte und geviertelte Zwiebeln und gehackten Knoblauch zugeben. Die Gewürze, Paprikapulver und Fenchelsaat dazugeben.

Tomatenmark zufügen und mit anrösten. Mit Brühe und gehackten Tomaten ablöschen. Wer eingeweichte Kichererbsen und Fleisch verwendet, muss beides nun zufügen und eine Stunde köcheln lassen. Wer vorgekochte Kichererbsen nutzt, kann sie kurz vor dem Verzehr dazugeben. Möhren, Kartoffeln und Kürbis schälen, in grobe Würfel schneiden und in die Sauce geben. Nach 20 Minuten Paprika, Zucchini in die Sauce geben. 15 Minuten köcheln lassen.

Für Couscous wird ein Kochtopf benötigt, auf dem man ein Sieb befestigen kann, um den Couscous im Dampf zu garen. Couscous in einer Schüssel mit dem Wasser befeuchten, kurz zwischen den Händen reiben und in das Dampfsieb geben. Abdecken und 10 Minuten

Hier und heute



dämpfen. Den Couscous nach 10 Minuten probieren. Er sollte noch bissfest sein. Dann in eine Schüssel geben, mit etwas Tomatensauce mischen, Butterflocken unterheben und weitere 5 Minuten dämpfen. Couscous soll nicht zu feucht werden, aber Geschmack annehmen. Couscous auf einem Teller anrichten und mit dem orientalischen Gemüse servieren.