

## Couscous mit scharfem Gemüse

Obwohl in Marokko bereits das Wetter heiss ist, darf es auch auf dem Teller ruhig heiss werden, wie das Nationalgericht beweist.

### EIGENSCHAFTEN

-  LACTOSEARM
-  VEGETARISCH
-  VEGAN



### ZUTATEN

 Für 6 Personen als Beilage

**3 Zucchini mittelgross**

**1 Peperoni rot**

**1 Peperoni gelb**

**1 Peperoni grün**

**2 Esslöffel** Olivenöl

**1 Esslöffel** Harissa (siehe Einleitungstext)

**1 Esslöffel** Paprika edelsüss

**1 Esslöffel** Couscousgewürz **ersatzweise Currypulver**

**4 dl** Gemüsebouillon

**1 Dose** Kichererbsen **abgetropft 260 g**

Salz

**200 g** Couscous

**1 Esslöffel** Butter

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Stielansätze der Zucchini entfernen. Die Zucchini der Länge nach vierteln, dann in etwa 3 cm lange Stängelchen schneiden. Die Peperoni halbieren, entkernen und in 3 cm grosse Würfel schneiden.
- 2 In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Zucchini und Peperoni darin andünsten. Harissa, Paprika, Couscous-Gewürz oder Currypulver sowie 1½ dl Bouillon verrühren und beifügen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgiessen und gründlich warm spülen. Dann ebenfalls beifügen. Das Gemüse zugedeckt weich garen. Wenn nötig am Schluss mit Salz sowie Harissa abschmecken.
- 3 Kurz vor dem Servieren in einer zweiten Pfanne die restliche Bouillon (2½ dl) aufkochen. Den Couscous beifügen, alles gut umrühren, dann zugedeckt auf kleinster Stufe 5 Minuten ausquellen lassen.
- 4 Die Butter zum Couscous geben und diesen mit einer Gabel lockern. In einer Schüssel anrichten und das Gemüse mitsamt Garflüssigkeit daraufgeben. Sofort servieren.

### TIPP

Harissa ist eine allgegenwärtige Gewürzpaste in der orientalischen Küche und besteht aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Knoblauch, Salz und Olivenöl. Je nach Land, aus der sie stammt, kann sie von unterschiedlicher Schärfe sein. Es gibt sie im Glas, in der Tube oder in kleinen Dosen zu kaufen. Ersetzt werden kann Harissa durch die bekannte indonesische Gewürzsauce Sambal Oelek oder eine Mischung aus Chiliflocken, gemahlenem Koriander, Kreuzkümmel und Knoblauch.

### TIPP

Tipp Wer eine Tajine-Form besitzt, kann das Gemüse auch darin garen: Alle Zutaten mit den Gewürzen und der Bouillon in den Topf geben und mit dem Deckel verschliessen. Das Gemüse im 200 Grad heissen Backofen etwa 1 Stunde weich schmoren.

### NÄHRWERT

**Pro Portion**

**31 g** Kohlenhydrate

**5 g** Eiweiss

**8 g** Fett

**233 g** kKalorien