



# MAROKKANISCHES COUSCOUS

## ZUTATEN

500g Fleisch Rind oder Lamm

100 g Kichererbsen

2 Esslöffel Olivenöl

2 rote Zwiebeln

1 Zimtstange (halbiert)

250 ml Gemüsebrühe

3 Lorbeerblätter

3 Esslöffel Tomatenmark

3 große Karotten

1 rote Peperoni

3 kleine Zucchini

1 kleine Aubergine

## ANLEITUNG

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen oder alternativ bereits verzehrfertige Kichererbsen aus der Dose nehmen.

Die Zwiebeln in Streifen und das Fleisch in große Stücke schneiden.

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln mit den Gewürzen und Fleisch dazugeben und andünsten.

Die Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Salz, Pfeffer, Lorbeerblätter und Tomatenmark hinzufügen.

Die Kichererbsen abschütten und ebenfalls dazugeben. Alles für ca. 20 Min. zugedeckt köcheln lassen.

(Wer eine Tajine hat, kann das Gericht auch darin zubereiten.)



# MAROKKANISCHES COUSCOUS

## ZUTATEN

250g Kürbis

2 große Kartoffeln

2 Tomaten

50 g getrocknete Aprikosen

Ein Bund Petersilie

2 Tassen Couscous

Ein Esslöffel Butter

Gewürze

1 Esslöffel Paprikapulver

1 Briefchen Safran

1 Teelöffel Cayennepfeffer

1/2 Teelöffel Ingwerpulver

1 Teelöffel Kreuzkümmel

Pfeffer und Salz

## ANLEITUNG

Karotten, Peperoni, Zucchini und Aubergine in große Stücke schneiden, zum Rest geben und wieder ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Den Kürbis und die Kartoffeln in große Würfel schneiden, die Tomaten schälen, entkernen und vierteln, die Petersilie fein hacken und die Aprikosen halbieren.

Alles zu den Zutaten im Topf geben und zugedeckt weitere 15 - 20 min. köcheln lassen.

In einem separaten Topf zwei Tassen Wasser aufkochen, Salz und Butter dazugeben. Den Couscous ebenfalls dazugeben.

Dann den Topf vom Herd nehmen und ca. 7 Min. ziehen lassen. Alles schön anrichten und lecker genießen.

