

Marokkanischer Eintopf mit Couscous

Ausländische Küche » Orientalische Küche

Zutaten (4-6 Portionen)

- » 125g grüne Linsen
- » 4 EL Olivenöl
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 1 EL Koriander
- » 2 TL Kreuzkümmel
- » 1 TL Kurkuma
- » 1 TL Zimt
- » 12 große Kartoffel(n)
- » 2 Möhre(n)
- » 250g Couscous
- » 2 Zucchini
- » 175g Champignons
- » 300ml Tomatensaft
- » 1 EL Tomatenmark
- » 125g getr. Aprikose(n)
- » 2 EL Chilisoße

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Linsen mit 600ml Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt 20min köcheln lassen. Inzwischen 2EL Öl in einem großen Topf erhitzen und in Ringe geschnittene Zwiebeln, gehackten Knoblauch und Gewürze darin 5min anbraten. Halbierte Kartoffeln und in dicke Scheiben geschnittene Möhren zugeben und 5min mitbraten. Linsen samt Kochwasser zugeben und alles zugedeckt 15min köcheln lassen.

2. Couscous gründlich unter fließend kaltem Wasser abspülen, bis alle Körner befeuchtet sind. Auf einem großen Backblech ausbreiten. Mit etwas Wasser beträufeln und 15min stehen lassen.

3. 2EL Öl in einer Pfanne erhitzen. In Scheiben geschnittene Zucchini und Pilze 4-5min hell anbraten. Dann mit Tomatensaft, Tomatenmark, getrockneten, gehackten Aprikosen und Chilisoße zu den Linsen geben und alles aufkochen lassen. Weitere 10min kochen, bis Gemüse und Linsen gar sind.

4. Couscous nach Packungsanweisung über Wasserdampf oder über dem Gemüse 6-7min in einem mit Tuch ausgelegtem Sieb kochen. In eine große vorgewärmte Schüssel umfüllen, das Linsengemüse mit einem Löffel darüber geben und die Garflüssigkeit extra reichen, nach Belieben mit Chilisoße würzen.

angelegt am: 30.03.2006

Rezept-Nr: 1995

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke