

Gemüse-Tajine (4 Pers.)

Pro Person: 186 Kilokalorien, 0,7 g Eiweiß, 17,1 g Fett, 5 g Kohlenhydrate



- | | | |
|---------|--|---|
| 125 g | Kichererbsen, getrocknet | über Nacht in genügend Wasser einlegen. |
| | | Einweichwasser abgiessen |
| 6 dl | Wasser | Kichererbsen mit dem frischen Wasser ca. 60 -80 Min. auf kleiner Hitze garen |
| 70 g | Rosinen | 1-2 Std. in lauwarmem Wasser einlegen |
| 2 El | Olivenöl | Öl in eine Pfanne geben |
| 2 | Zwiebeln, fein geschnitten | |
| 2-3 | Knoblauchzehen, fein | Zwiebeln und Knoblauch gut andünsten |
| 120 g | Lauch, in Streifen | |
| 200 g | Rüebli, grobe Stücke | |
| 1 | Peperoni, grobe Stücke | |
| 1 | Peperoncino, feine Ringe | |
| 400 g | Tomaten, gewürfelt | das geschnittene Gemüse mitdünsten |
| 3 dl | Wasser | |
| ½ TI | Gemüsebouillon od. Salz | |
| 1 Msp. | Safran | |
| ½ TI | Paprika | |
| ¼ TI | Koriander, gemahlen | |
| ½ | Zimtstange | Wasser und Gewürze zufügen, 10 Min. köcheln lassen |
| 200 g | Zucchini, gewürfelt (oder Kürbis) | Zucchini, weichgekochte Kichererbsen und Rosinen zugeben, weitere 10-15 Min. köcheln lassen |
| 250 g | Couscous-Griess | in der Zwischenzeit Couscous nach Anleitung zubereiten |
| 2 El | Korianderkraut oder Petersilie, fein geschnitten | Couscous anrichten, das Gemüse (ohne Sud) rundherum anrichten, Kräuter darüber streuen. |
| ½ -2 TI | Harissa | in den Sud geben und in einer Sauciere servieren. |

Tipp: Harissa ist beim Grossverteiler und Reformhaus erhältlich
Gemüse je nach Jahreszeit auswählen,
ev. 450 g Süsskartoffeln mitkochen

Gewürzpaste (4 Pers.) Harissa

- | | | |
|--------|---------------------------|--|
| 100 g | rote Peperoni, geschält | würfeln |
| 50 g | frische rote Chilischoten | feinschneiden |
| 8 El | Olivenöl, kaltgepresst | |
| 4-5 | Knoblauchzehen | alles fein pürieren |
| 2 TI | Meersalz | |
| 3-4 TI | Koriander, gemahlen | |
| 3-4 TI | Kreuzkümmel, gemahlen | Gewürze zugeben, und in einem Schraubglas im Kühlschrank oder Tiefkühler aufbewahren |

