Couscous mit Gemüsesauce
Couscous ma' Salsa Khudar

Herkunft: Algerien
Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

500 g Couscous
1 Prise Salz
8 Kartoffel(n)
4 Karotte(n)
½ Knolle(n) Sellerie
300 g Erbsen frisch
300 g Bohnen grün
1 Knolle(n) Fenchel
4 Tomate(n)
4 EL Olivenöl
2 Zwiebel(n) groß
1 Knolle(n) Knoblauch
½ TL Piment
½ TL Korianderpulver
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 EL Tomatenmark

Vorbereitung

Couscous mit Salzwasser bedecken und quellen lassen. Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen und grob würfeln. Die Erbsen aus der Hülse herauslösen, Bohnen, Fenchel und Tomaten in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen, aber ganz lassen. Den Piment im Mörser zerstoßen.

Zubereitung

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Knoblauchzehen kurz mit den Zwiebeln anrösten. Nun die Gewürze und Salz hinzufügen, weiterrühren, dann das Gemüse hineingeben. Tomatenmark in etwas Wasser auflösen und mit 1 l Wasser in den Topf gießen. Alles zum Kochen bringen. Den Couscous in einem Sieb über das Gemüse hängen und im Dampf 20 Minuten garen. Auf eine Platte stürzen und die Gemüsesauce darüber gießen.

© 2024 coquina.de