

Gemüse Rezepte

Couscous Mit Gemüsesoße

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Suppe, Bohne, Eintopf, Grieß, Marokko

500 g	Kartoffeln			Salz Pfeffer
4	Möhren	1	Liter	Tomatensaft
1	Fenchelknolle	1		Dose/n Kichererbsen (240 g
3	Zwiebeln			- Abtropfgewicht)
2	Knoblauchzehen	375 g		Couscous
4	Stange/n Staudensellerie	1	Teel.	Kardamom; gemahlen
200 g	Grüne Bohnen	1	Teel.	Piment; gemahlen
300 g	Tomaten	1/2	Bund	Korander oder glatte
4	Essl. Olivenöl			- Petersilie

Kartoffeln Möhren Fenchel Zwiebeln und Knoblauch putzen und in große Würfel schneiden. Staudensellerie abspülen und in Scheiben schneiden. Bohnen putzen und einmal durchbrechen. Tomaten überbrühen die Haut abziehen Tomaten vierteln und entkernen.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln Knoblauch Kartoffeln und Fenchel darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Möhren Sellerie Bohnen und Tomatensaft dazugeben und alles bei kleiner Hitze zehn bis 15 Minuten kochen.

Kichererbsen auf ein Sieb geben und abspülen. Fünf Minuten vor Ende der Garzeit Tomatenvierteln und Kichererbsen dazugeben. Den Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Die Gemüsesoße mit Salz Pfeffer Piment Kardamom und gehacktem Koriander abschmecken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und auf eine Platte geben. Die Gemüsesoße darüber gießen.

Tipps Die Gemüsesoße schmeckt auch zu gekochtem Bulgur (grobes Weizenschrot) zu Reis oder zu Nudeln gut.