

## Zu Gast in Marokko



# Couscous vegetarisch

2 EL Öl  
2 Zwiebeln  
1 EL Tomatenmark  
2 Knoblauchzehen  
4 Zweige Petersilie gehackt  
4 Zweige Koriander gehackt  
2 Zweige Minze  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
1 Dose Tomaten stückig  
2 TL Harissa  
1,5 TL Salz  
1,5 TL Pfeffer  
1 Prise Safran  
1 Prise Zimt  
2 Prisen Zucker  
0,5 TL Kurkuma gemahlen  
0,5 TL Paprika edelsüß  
6 – 7 getrocknete Aprikosen  
5 Karotten  
3 Zucchini  
400 g Kürbis  
400 g Kichererbsen  
550 ml Wasser  
500 g Couscous

1. Zwiebeln würfeln, Knoblauch, Ingwer und frische Kräuter fein hacken.
2. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln hinzufügen, bis sie glasig sind.
3. Tomatenmark, Knoblauch, Ingwer und die gehackten Kräuter (bis auf einige Blätter) zufügen und unter Rühren anbraten.
4. Die Dosentomaten und das Harissa zufügen und kurz köcheln lassen.
5. Gewürze, Kichererbsen und das Wasser zufügen und alles bei schwacher bis mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
6. Karotten und Zucchini in 3 – 4 cm lange Scheiben, dann in Stifte schneiden. Kürbis würfeln. Getrocknete Aprikosen in feine Streifen schneiden.
7. Karotten zu der Soße geben und weitere 10 – 15 Minuten köcheln lassen.
8. Nun die Zucchini, die Kürbiswürfel und die Aprikosenstreifen zufügen und weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Falls nötig etwas Wasser zufügen, sodass das Gemüse etwas bedeckt ist.
9. Währenddessen den Couscous zubereiten und auf einem großen und tiefen Couscousteller verteilen.
10. Die Soße abschmecken, das Gemüse auf den Couscous verteilen, mit etwas Soße begießen und mit den restlichen Kräutern garnieren. Die restliche Soße separat zum Couscous reichen.

## TIPP

*Frischer Minztee passt sehr gut zum Couscous!*