

Couscous



(EyeEm / Francis González)

Zwiebel
Kohl
Zucchini
Karotten
Weiße Rüben
Stangensellerie
1 Bund Koriander
Vorgekochte Kichererbsen
Fleisch (z. Bsp. Lammnacken)
Salz, Pfeffer, Cousous-Gewürz, Kurkuma
Couscousgries
evtl. Harissa, getrocknete Rosinen

Zwiebel kleinschneiden und im unteren Teil eines Couscoustopfs anbraten. Couscousgewürz hinzugeben. Darin Fleisch scharf anbraten. Mit Wasser ablöschen.

Restliches Gemüse grob schneiden (Kohl achteln, Zucchini vierteln, Karotten und weiße Rüben zweiteilen). Gemüse – außer die Zucchini – und den Koriander (ganz) dazugeben. Mit Wasser bedecken.

Couscousgries mit Olivenöl und wenig (!) heißem Wasser plus etwas Salz und Kurkuma mischen. In den Siebeinsatz geben. Den Eintopf bei gedecktem Deckel mindestens 20 Minuten kochen lassen. Nach 20 Minuten Couscousgries in eine Schüssel kippen und mit bloßen Händen durchmischen, so dass die Körner sich voneinander lösen. Vorsicht: heiß! Hände immer wieder in kaltes Wasser tauchen und sich langsam vom Rand aus durcharbeiten. Anschließend Couscousgries wieder in den Siebeinsatz transferieren und weiter bei geschlossenem Deckel dampfgaren. Vorgang mindestens drei Mal wiederholen, bzw. bis die Körner gar sind. Beim letzten Durchgang die Zucchini in den Eintopf geben. Kichererbsen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Harissa und getrocknete Rosinen mit auf den Tisch stellen.

