

Couscous mit Gemüse & Kichererbsen

Couscous de légumes et pois chiches



Vorbereitung: 30 min **Kochzeit:** 40 Min

Zutaten (für 4 Personen)

- 3 EL Olivenöl
- 2 Zucchini längs halbiert und in Stücken
- 2 Möhren geschält und gewürfelt
- 2 weiße Rüben, geschält und gewürfelt
- 1 Zwiebel grob gehackt
- 1 TL Vier-Gewürze-Pulver
- Je $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer, gemahlener Koriander und gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Koriandersamen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 l Gemüsebrühe
- 200 g Couscous
- 40 g Butter
- Salz und Pfeffer
- 1 Dose (125 g) Kichererbsen abgetropft
- 1 Handvoll Korianderblätter gehackt

Préparation: 30 min **Cuisson:** 40

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 3 C à S huile d'olive
- 2 courgettes coupées en morceaux
- 2 carottes épluchées et coupées en dés
- 2 navets blancs épluchés et coupés en dés
- 1 oignon émincé grossièrement
- 1 C à C de 4 épices en poudre
- $\frac{1}{2}$ C à C de poivre, de coriandre moulue et de cumin moulu
- 1 C à C de graine de coriandre
- 2 C à S de concentré de tomates
- 1 l de bouillon de légumes
- 200 g de couscous
- 40 g de beurre
- Sel, poivre
- 125 g de pois chiches en boîte égouttés
- 1 poignée de coriandre hachée

Zubereitung Couscous mit Gemüse

1. Zwei EL Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Zucchini, Möhren, weiße Rüben und Zwiebel 5 Minuten darin anbraten. Gewürze und Tomatenmark hinzufügen und kurz anschwitzen. Die Brühe angießen, umrühren und das Gemüse unter gelegentlichem Rühren 30 Min. bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen, bis es weich, aber noch bissfest ist.
2. Das Couscous in eine Schüssel füllen. Die Butter zusammen mit 250 ml Wasser in einem Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen. Die

- Flüssigkeit über das Couscous gießen und 10 Min. ruhen lassen, bis es weich ist.
3. Inzwischen die Kichererbsen zum Gemüse geben und heiß werden lassen.
 4. Das Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Salz und Pfeffer würzen, und mit Koriander bestreuen. Das Gemüse auf dem Couscous anrichten und mit etwas Kochflüssigkeit beträufeln.

Préparation du couscous de légumes et pois chiches

1. Chauffer 2 C à S d'huile d'olive dans une poêle. Faire revenir les oignons puis les courgettes, les carottes et les navets 5 minutes. Ajouter les épices et le concentré de tomates et faire rapidement revenir. Mouiller avec le bouillon de légumes et laisser cuire 30 minutes à demi couvert en remuant de temps en temps.
2. Verser le couscous dans un plat creux. Mettre le beurre dans 250 ml d'eau, saler, poivrer et amener le tout à ébullition. Verser le liquide sur le couscous et laisser reposer 10 minutes.
3. Entre-temps ajouter les pois chiches aux légumes.
4. Avec une fourchette égrainer le couscous. Assaisonner si nécessaire et saupoudrer de coriandre hachée. Dresser les légumes et le bouillon sur le couscous. Bon appétit !