

Zucchini-Süßkartoffel-Gemüse mit Zitronen-Honig-Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

Gemüse: 800g Zucchini – 600g Süßkartoffeln – 2 Knoblauchzehen – 2 walnussgroße Stücke Ingwer – ½ - 1 rote Chilischote – 3 EL Bratöl – 2 TL Ras-el-Hanout (Gewürzmischung, alternativ ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Koriander, ¼ TL Zimt und reichlich schwarzen Pfeffer verwenden) – 700ml Gemüsebrühe – 2-3 EL Tahin (Sesammus) - *Couscous:* 1 Zitrone – Salz – 250g Couscous – 1 EL Honig – evtl. 1 Bund Petersilie

Zubereitung:

- Süßkartoffeln schälen, Zucchini waschen und beides in mundgerechte Stücke schneiden
- Den Knoblauch schälen und fein hacken
- Ingwer schälen und reiben
- Chilischote waschen, längs halbieren, je nach Geschmack entkernen und fein würfeln
- Öl in einem großen Topf erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili etwa 1 Minute darin anschwitzen
- Ras-el-Hanout, Zucchini und Süßkartoffeln zugeben und kurz anbraten
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und etwa 10-12 Minuten bei milder Hitze köcheln
- In der Zwischenzeit den Couscous mit etwas Salz in eine Schüssel füllen, 500ml Wasser zum kochen bringen und darüber gießen, abdecken und etwa 10 Minuten quellen lassen
- Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und auspressen und sowohl die abgeriebene Schale als auch den Saft zusammen mit dem Honig unter den Couscous rühren
- Das Gemüse nach Ende der Garzeit vom Herd nehmen, etwas Kochflüssigkeit entnehmen und mit Tahin verrühren. Wieder unter das Gemüse mischen und mit Salz abschmecken
- Auf Wunsch mit Petersilie bestreut servieren

Wir wünschen guten Appetit!

