

VIER JAHRESZEITEN

Hubert Hohler's Rezepte aus der Buchinger Gourmet-Küche

Gemüse-Couscous mit Kichererbsen

Zutaten für 4 Person:

150	g	Auberginen
50	g	Zwiebeln
40	g	Staudensellerie
150	g	Karotten
120	g	Tomate abgezogen
80	g	Navetten
150	g	Süßkartoffeln
160	g	Zucchini
20		Kichererbsen gekocht
10	g	Tomatenmark
5	g	Olivenöl

Gewürze

Safran (reichlich), Nelken, Zimtstangen, Kreuzkümmel, frischer Koriander, Cayennepfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

Die Kichererbsen werden am Vortag in der vierfachen Menge salzloser Gemüsebrühe eingeweicht und am nächsten Tag, mit einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe darin weichgekocht. Zur Seite stellen.. Das Gemüse und die Süßkartoffeln in gleichmäßige, ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten würfeln und beiseite stellen. Das Gemüse in der Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Knoblauch und Gewürze beifügen, das Tomatenmark dazugeben und leicht Farbe nehmen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und, köcheln lassen. Abschmecken. Zum Schluss die gekochten Kichererbsen und die Tomatenwürfel beifügen. Falls die Soße zu flüssig ist, leicht mit Reismehl binden.

200	g	Cous-Cous
10	g	Olivenöl
200	g	Gemüsebrühe kochend Salz, Pfeffer,
1	El.	Glatte Petersilie gehackt

VIER JAHRESZEITEN

Den Cous-Cous mit dem Olivenöl mischen und gut durchkneten. Die kochende Gemüsebrühe dazugeben, den Deckel sofort darauf geben und 10 min. quellen lassen. Die Gewürze wie auch die gehackte Petersilie dazugeben und mit einer Fleischgabel unterheben, das lockert den Cous-Cous.

Tip

Der Cous-Cous lässt sich so in eine feuchte Schöpfkelle drücken und Portionsweise auf einen Teller stürzen.

Serviovorschlag:

Apfel- Mango-Chutney