

Frisch gekocht

Mittwoch, 5. Juli 2017



Rezept von Konstantin Filippou

Gemüse-Tajine



Zutaten für 4 Personen

240 g Couscous, Salz, Schale von einer unbehandelten Zitrone, 1 Jungzwiebel (fein geschnitten), 2 Karotten (geschält und geschnitten), 1 kleiner Butternusskürbis (geschält und in 2 cm-Würfel geschnitten), 2 purple Haze Karotten (geschält und geschnitten), 2 Pastinaken (geschält und in Stifte geschnitten), 1 kleine Melanzani (in Spalten geschnitten), 1 l Gemüsesuppe, 1 Zucchini (in Stücke geschnitten), 1 Lauch (in Stücke geschnitten), 5 rote Paprika (geschält, entkernt, klein geschnitten), 4 festkochende Kartoffeln (gekocht, geschält), 1/2 EL gemahlener Ingwer, 1/2 EL getrockneter Chili (zerdrückt), 1/2 EL gemahlener Kümmel, 1/2 EL gemahlener Koriander, 1/2 EL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Knoblauchzehe (mit 1/2 TL Salz zerdrückt), Saft von 1 Zitrone, 100 ml Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 EL brauner Zucker, Feta, 2-3 EL Harissa, Liebstöckl.

Zubereitung

Den Couscous mit 500 ml kochendem Gemüsefond übergießen und gut verrühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und ziehen lassen. Salzen, etwas Zitronenzesten und fein geschnittene Jungzwiebel unterheben.

Die Zwiebel in dickere Scheiben schneiden und in Olivenöl beidseitig anbraten. Braunen Zucker einstreuen und karamellisieren. Etwas Gemüsesuppe zugießen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

In einer Schüssel Ingwer, Chili, Kümmel, Koriander und Pfeffer mit der Knoblauchpaste mixen, Zitronensaft und die Hälfte des Olivenöls zugeben.

Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch, Karotten, Kürbis, Zucchini, Pastinaken, Melanzani und Paprika etwa 5 Minuten sautieren. Mit Gemüsesuppe aufgießen und die Gewürzmischung und Harissa zugeben. Gut durchrühren, damit das Gemüse bedeckt wird. Die geviertelten Kartoffeln dazugeben und gut durchmischen. 30-40 Minuten im Rohr bei 180 °C Ober- und Unterhitze garen, dann nochmals abschmecken und mit Liebstöckl bestreuen. Das Gemüse in eine tiefe Schüssel geben und den Couscous darauf häufen. Karamellierte Zwiebeln und Feta zugeben.