

Rezept

Marokkanische Kürbis Tajine mit Harissa Spiced Salt

NR: 7 vegan

Für 4 Personen / Zubereitung: 1 Std

Zutaten:

- 150 g Couscous
- 1 Kürbis Butternut
- 3 Paprika Rot und Gelb
- 3 Zwiebeln
- 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 dl Kokosnussmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 TL Kurkuma
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauch
- 4 Kartoffeln
- 2 -3 TL Harissa Spiced Salt



Zubereitung:

- Den Backofen auf 180°C vorheizen.
- Den Kürbis schälen und in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden
- Kartoffeln schälen und ca. 2 cm Würfel schneiden.
- Zucchini, Aubergine, zwei Zwiebel (eine bleibt noch übrig), Peperoni ebenso in Würfel schneiden.
- Kürbis, Kartoffeln und Zwiebel in einer Pfanne 5 min dünsten.
- Kokosnussmilch, Erdnussbutter, Kurkuma und Harissa Spiced Salt in eine kleine Pfanne geben, kurz aufköcheln – optional kann auch wenig Tomatenmark dazu gegeben werden.
- Dann das Gemüse in die Tajine - oder in eine Auflaufform – geben, die Sauce darüber verteilen und ca. 15 – 20 min backen.
- 350 ml Wasser aufkochen, Hitze aufs Minimum reduzieren, Couscous hinzugeben, opt. wenig Salz dazu geben. Dann Pfanne zudecken und ca. 10 min ziehen lassen.
- Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, dann mit 1 EL Olivenöl und etwas Salz kurz anbraten, dann in den Couscous geben.
- Zitronenschale raffeln – es braucht nur wenig. Dann Zitrone ausdrücken. Den Saft und die Zitronenschale in das Couscous geben, umrühren.
- Anrichten

E Guetä!