

### "Kleines Couscous für vier Personen"

Couscous ist ein wunderbares, effektvolles, relativ preisgünstiges Gericht, welches sich in vielen Varianten abwandeln lässt, aber ein bisschen Vorbereitungszeit benötigt.

Der Clou beim Couscous ist die Harissa-Sauce: Wenn man sie selbst herstellt, hat man Schärfe, Salz- und Knoblauchgehalt seines Couscous in der Hand. In der Herstellung ist diese Sauce ganz simpel.

Dieses Rezept ist für vier Personen konzipiert und ein wenig „europäisiert“. Man benötigt keine „Couscouciere“ und kann mit ganz normalen Töpfen arbeiten.

#### **Zutaten für vier Personen:**

- 1 Hähnchenbrust (Filet) (ca. 300-500g)
- 1 Stück Lammkeule (ca. 300-500g)
- 1 Zwiebel
- 2 Möhren
- 2 kleine oder 1 mittlere Pastinake
- 1 Bund Korianderkraut
- 1 Tasse ungekochte Kichererbsen
- 1 Prise Zimt\*
- 1 Prise Safranfäden\*
- 1 Hokkaidokürbis, so klein wie möglich
- 1 rote Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Zucchini.
- Pro Person ca. 1-2 Espressotassen Couscous\*
- Salz, Öl, Wasser.

Harissa-Sauce (alle Angaben sind Richtwerte):

- 4-5 getrocknete Chilischoten\* oder ½ Teelöffel gemahlener Chili\*
- 2 Teelöffel gemahlener Cumin (Kreuzkümmel)\*
- grobes Meersalz\* nach Geschmack
- 1-2 zerdrückte Knoblauchzehen
- 1 Prise Zimt\*
- ½ Teelöffel Paprika edelsüß\*
- Öl



## **Zubereitung:**

Harissa-Sauce:

Chilischoten entkernen, zerschneiden (oder gemahlene verwenden) und zusammen mit den anderen Zutaten im Mörser zerstampfen oder verrühren. Mit ein wenig Öl entsteht eine dicke pastenartige Sauce, die sich recht lange im Kühlschrank hält. Die einzelnen Bestandteile können im Anteil bei Bedarf erhöht oder reduziert werden, je nachdem ob man eine scharfe oder eher würzige Sauce wünscht.

Kichererbsen am Abend vorher einweichen, Einweichwasser am Morgen wegschütten und mit neuem Wasser eine Stunde kochen. Alternativ: 2 kleine Dosen vorgegarte Kichererbsen.

Möhren und Pastinaken in mundgerechte Stücke schneiden. Lammfleisch und Hühnerbrust in Gulasch-große Stücke schneiden und in einem Bratentopf (Wok) in Öl anbraten. Gemüse und abgetropfte Kichererbsen mit durchrösten und mit  $\frac{3}{4}$  - 1l Wasser aufgießen. Mit 1 Teelöffel Harissa-Sauce, 1 Prise Zimt und 1 Prise Safran würzen. Eine Zwiebel fein schneiden und Koriandergrün waschen, beides hinzufügen. Bei geringer Hitze kochen lassen, bis das Gemüse gar ist. (ca. 30 Minuten)

Nun den Kürbis in Spalten zerteilen, das Innere auskratzen, die Spalten schälen und in mundgerechte Stücke teilen. In einem kleinen Topf bei geringer Hitze in etwas Brühe aus dem großen Topf garen, die Stücke dürfen nicht zu weich werden. Das dauert ca. 15 Minuten.

Danach Couscous abmessen und nach Packungsanweisung im Topf zubereiten - auch das dauert 15 Minuten.

Wenn alles fertig ist, eine große Platte vorwärmen. Das Couscous in die Mitte aufhäufen, mit ein paar Löffeln Brühe übergießen, dann Gemüse darauf legen und obenauf die Fleischstücke. Die Kürbisstücke werden dekorativ um den Plattenrand herum gelegt. Die Brühe und die Harissa-Sauce getrennt dazu servieren.

Dazu passt eine Flasche Lautaro Cabernet Sauvignon/Carmenere\*, oder Grüntee mit Minze\*.

Guten Appetit wünscht Ihnen das [Weltladen-ZeichenDerZeit](#) Team!