



Kürbisragout mit Ras el Hanout auf Couscous

Ras el Hanout ist in der maghrebinischen Küche allgegenwärtig, es kann aus über 20 Gewürzen bestehen, Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Kurkuma, Pfeffersorten und Muskatnuss gehören aber immer dazu. Es kann scharf sein, oft ist es aber eher mild oder nur leicht pikant. Es ist das typische Gewürz für Eintopfgerichte aus der Tajine. Auch zu Kürbisgerichten passt es gut, ganz besonders zum Butternuss-Kürbis mit seinem süsslichen, nussigen Geschmack. Zum diesem Ragout mit viel Sauce passt Couscous besonders gut, das gut durchtränkt eben nicht nur Beilage ist.

Der Butternuss-Kürbis kann trotz seines Names, manchmal etwas mehlig sein. Ich habe ihn für 45 Minuten eingesalzen, das entzieht ihm Wasser und macht das Fruchtfleisch geschmeidiger, so zumindest mein Eindruck. Hinweise auf diesen Effekt habe ich aber bisher in keinem Kürbisrezept gefunden.

Zutaten (2 Portionen)

500g	Butternuss-Kürbis
2Tl	Salz
100g	rote Peperoni
40g	Zwiebel
1Tl	Mehl
1,5Tl	Ras el Hanout (mild)
2El	Passata di Pomodoro
~2dl	Gemüsebouillon
	Oliveöl
180g	Couscous
250g	Wasser
	Salz

Zubereitung

Kürbis schälen und habieren, die Kerne und das Heu herauschaben und zu knapp 2cm grossen Würfeln schneiden. Zwiebel längs zur Schale zu Scheiben schneiden, Peperoni zu kurzen schmalen Streifen schneiden.

Kürbis in eine Schüssel geben, 2Tl Salz zugeben und vermischen. 45 Minuten ziehen lassen. Danach unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel und Peperoni 10 Minuten in Olivenöl dünsten. Mehl und Ras el Hanout zugeben und 1 Minute unter Rühren mitdünsten. Kürbis und Passata zugeben und vermischen. Bouillon zugießen bis der Kürbis knapp bedeckt ist. Köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist (ca. 10 bis 12 Minuten).

Nebenher:

Wasser aufkochen, Couscous zugeben und kurz aufrühren. Deckel aufsetzen und den Topf von der Kochplatte ziehen. 20 Minuten quellen lassen. Salzen und mit einer Gabel mischen und auflockern.

Couscous zu einem Kranz anrichten und das Kürbisragout in die Mitte geben.









