



Pikante Gemüse-Tajine mit Harissa und Couscous

Die Tajine bezeichnet einerseits ein aus Lehm gebranntes Schmorgefäss mit Deckel das zur Ausstattung jeder nordafrikanischen Küche gehört. Sie bezeichnet aber auch Schmorgerichte mit Fleisch oder Gemüse, die in diesem Gefäss zubereitet werden. Meine Tajine hab ich nicht im Tontopf geschmort, aber nach nordafrikanischer Manier mit Harissa, Ingwer und Peperoncino gewürzt.

Couscous wird aus Hartweizengriess hergestellt, dabei wird der Griess mehrmals mit Wasser besprenkelt und mit den Fingern zerrieben. Anschliessend wird er getrocknet. Hierzulande erhältlicher Couscous ist meistens bereits vorgegart und muss nur noch in kochendes Wasser eingerührt werden und danach in der zugedeckten Pfanne gequellt werden. Seine krümelige Konsistenz ruft geradezu nach saucenreichen Beilagen.

Zutaten (2 Portionen)

200g	Couscous (vorgegart)
250g	Wasser
400g	Gemüse Rüebli, Pastinake, grüne Bohnen
1	Zwiebel
2-3dl	Gemüsebouillon
2	Knoblauchzehen
3-4cm	Peperoncino
3El	Passata di Pomodoro
20g	frischer Ingwer
1,5Tl	Harissa
	Salz
	Olivenöl

Zubereitung

Rüebli und Pastinake in grobe Stücke schneiden. Bohnen halbieren oder dritteln. Zwiebel grob hacken. Peperoncino in feine Streifchen schneiden, dabei die sehr scharfen Kerne entfernen. Knoblauch und Ingwer fein hacken.

Zwiebel und Gemüse in Olivenöl ca. 2-3 Minuten andünsten. Passata zugeben, ca. 2-3 Minuten weiterdünsten. Gemüsebouillon dazugießen, Harissa, Knoblauch und Ingwer zugeben. Zugedeckt ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte so leicht in der Bouillon schwimmen.

Wasser aufkochen, Couscous zugeben, kurz aufrühren. Pfanne zudecken und von der Herdplatte ziehen. Ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei nicht umrühren, damit der Couscous schön körnig bleibt. Am Schluss salzen und mit einer Gabel mischen und auflockern.

Couscous zu einem Ring anrichten und die Gemüse-Tajine in die Mitte geben.





