



Gemüse-Tajine mit Couscous

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	2 St.
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Knoblauchzehen	1 St.
Olivöl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Couscous	300 g
Tomaten, gehackt	400 g
Raz el Hanout Gewürz	2 TL
Minze, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Gemüse in den Dampfgaraufsatz geben und mit Salz würzen.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Im Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch 7 Sek./Stufe 6 zerkleinern, mit dem Spatel an der Innenwand runterschieben. Olivöl dazugeben und 2 Min./Anbratstufe ohne eingesetzten Messbecher anbraten. Tomatenmark hinzufügen und 2 Min./Anbratstufe mitdünsten. Gemüsebrühe zugeben, Dampfgaraufsatz mit Deckel aufsetzen, verschließen und 20 Min./Stufe 2/100 °C kochen.
3. In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit heißem Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
4. Stückige Tomaten und Ras el Hanout zur Flüssigkeit in den Mixbehälter geben und mit eingesetztem Messbecher 4 Sek./Stufe 5 mixen, dann ohne eingesetzten Messbecher 5 Min./Stufe 1/100 °C einkochen.
5. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Gemüse in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse-Tajine mit Couscous auf Tellern anrichten. Sauce dazu reichen und mit fein geschnittener Minze bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	450 kcal
Kohlenhydrate	85 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	7 g