

## Gemüse Couscous - Couscous bichudar

Dieses orientalische Gericht ist mit seiner feinen Würze ein ideales Herbstgericht.

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| 4 El    | Olivenöl                  |
| 2       | Zwiebeln                  |
| 1       | rote Paprika              |
| 4 Zehen | Knoblauch                 |
| 1 Stück | Ingwer, daumengroß        |
| 1 Tl    | Zimt                      |
| 1 Tl    | Paprikapulver             |
| 2 El    | Koriander, gemahlen       |
| 1 El    | Kreuzkümmel, gemahlen     |
| 2 Dosen | Tomatenstücke (800 g)     |
| 700 ml  | Gemüsebrühe               |
| 2 El    | Honig, flüssig            |
|         | Srirachasauce             |
| 400 g   | Kürbis                    |
| 100 g   | Kichererbsen, getrocknet  |
| 100 g   | Aprikosen, getrocknet     |
| 100 g   | Cashewkerne oder Erdnüsse |
| 200 g   | Couscous                  |



Kichererbsen **über Nacht** einweichen, abgießen und dann 30 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen. (sonst 1 Glas Kichererbsen zu 200 g)

Zimt, Paprikapulver, Koriander und Kreuzkümmel mischen.

Zwiebeln, Paprika, Knoblauch und Ingwer schneiden  
in Olivenöl im großen Kochtopf 2 Minuten anschwitzen, bis alles weich aber nicht braun ist.

Zimt, Paprikapulver, Koriander und Kreuzkümmel zugeben und  
weitere 2 Minuten bei milder Hitze braten, um die Aromen freizusetzen.

Gemüsebrühe, Tomaten, Srirachasauce und Honig zugeben und  
ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Couscous mit 400 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Kürbis und Aprikosen würfeln,  
Cashewkerne ca. 2 mal durchschneiden.

Kürbis, Kichererbsen, Aprikosen und Cashewkerne zur Sauce geben,  
ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist, aber noch nicht zerfällt.

Varianten: statt der Gewürze nur Rosmarin und glatte Petersilie nehmen  
Kürbiswürfel anbraten  
Erbsen statt Kichererbsen