



Rezeptkarte

Taboulé im
Alten Gewürzamt Style
mit Raz el Hanout

Taboulé im Alten Gewürzamt Style mit Raz el Hanout

Zutaten (4 Personen):

100 g Kichererbsen roh (200 g gekocht), 3 Lorbeerblätter,
1 Zwiebel geschält, 200 g Couscous, 400 ml Gemüsebrühe,
160 g Paprika rot in feine Würfel, 160 g Paprika gelb in feine
Würfel, 120 g Aubergine in feine Würfel, 160 g Zucchini grün in
feine Würfel, 1 TL Garam Masala, 3 TL Raz el Hanout,
1 TL Salz, 40 ml Olivenöl, 2 Spritzer Zitronensaft,
2 TL Schwarzkümmel (Nigella), 10 g Minze, 10 g Koriander,
10 g Petersilie

Zubereitung (ca. 1,5 Stunden plus 24 Stunden Einweichzeit):

Die Kichererbsen über Nacht einweichen und mit dem Einweichwasser, der halbierten Zwiebel und den Lorbeerblättern langsam weichgaren. Die Kichererbsen im Fond auskühlen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen und mit Garam Masala, Raz el Hanout und Salz herzhaft abschmecken. Die aromatisierte Brühe über den Couscous gießen, kurz umrühren und abgedeckt für 20 Minuten quellen lassen. Die Paprika, Aubergine und Zucchini in Würfel jeweils separat in einer Pfanne scharf anbraten, leicht mit Salz und weißem Pfeffer würzen und direkt heiß zum Couscous geben. Anschließend den Couscous mit Olivenöl, Nigella und Zitronensaft verfeinern. Den Koriander und die Petersilie fein hacken. Die Minze in feine Streifen schneiden und die Kräuter unterheben. Den Salat durchziehen lassen und gegebenenfalls nochmals mit Salz und Raz el Hanout nachschmecken.