

Id3619 web merkur badge 6ad10f11b240379c2ad913eeebb6c50e

## Bunte Gemüsetajine mit Kürbis,

Harissa und Couscous



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Eine Gemüse-Tajine inspiriert durch die Geschmäcker Marokkos! Kürbis ist ein echtes Nährstoffwunder, da er allerlei Vitamine und Mineralien mit sich bringt und noch dazu sehr proteinreich ist! Für eine angenehme Schärfe sorgt Harissa, ein afrikanisches Gewürz, das aus Chili, Kümmel, Kor...

## Was du von uns bekommst

- Melanzani
- Harissa Pulver
- Couscous <sup>1</sup>
- Kürbis Butternuss
- Zucchini
- Jungzwiebel
- Paprika
- Kartoffeln
- Knoblauchzehe
- Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Küchenreibe
- Messbecher
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- Wasserkocher
- Zitronenpresse

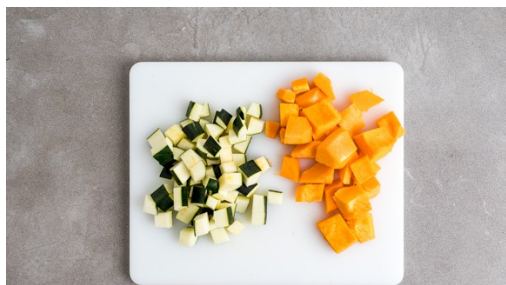
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 865.0kcal, Fett 33.4g, Eiweiß 21.6g, Kohlenhydrate 109.5g



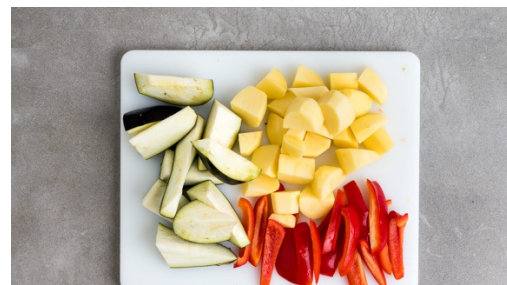
### 1. Kürbis vorbereiten

Das Rohr auf 200°C Umluft vorheizen. **Zucchini** grob würfeln. **Kürbis** schälen, halbieren und Kerngehäuse mit Hilfe eines Löffels entfernen. Anschließend **Kürbis** in ca. 2cm große Würfel schneiden.



### 4. Gemüse anbraten

**Kürbis, Melanzani, Paprika** und **Kartoffeln** zugeben und ca. 5Min. anbraten. **Gewürzpaste** zugeben und umrühren, damit das **Gemüse** komplett bedeckt wird. **Zucchini** zugeben und kurz mitbraten. 100ml Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 25Min. auf mittlerer Schiene des Rohrs zugedeckt fertig garen.



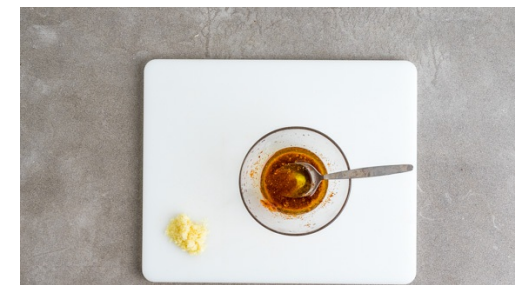
### 2. Gemüse schneiden

**Melanzani** in 2cm breite Spalten schneiden. **Paprika** halbieren, entkernen und in 2cm breite Streifen schneiden. **Kartoffeln** schälen und in 3cm große Würfel schneiden. **Zitrone** fein abreiben und anschließend entsaften.



### 5. Couscous zubereiten

350ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. **Couscous** mit dem heißen Wasser in einem hitzebeständigen Gefäß vermischen, zudecken und ohne Hitze ca. 8-10 Min. ziehen lassen, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist. Dann mit einer Gabel auflockern.



### 3. Gewürzmischung zubereiten

**Knoblauch** schälen und in einem Mörser mit 1Prise Salz zu einer Paste verarbeiten. 1EL **Zitronensaft**, 3EL Olivenöl, **Harissa** Gewürz hinzugeben und gründlich vermengen. 2 EL Olivenöl in einem großen, ofenfesten Topf auf mittlerer Hitze erwärmen.



### 6. Fertigstellen

**Jungzwiebel** in feine Ringe schneiden, dann mit 1EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, dem restlichen **Zitronensaft** und der **Zitronenschale** unter den **Couscous** heben. **Couscous** in tiefe Tellern verteilen, **Tajine** darauf geben und mit der im Rohr entstandenen **Sauce** beträufeln. Ein letztes Mal mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen!