

Id3619 web merkur badge 6ad10f11b240379c2ad913eeebb6c50e

Bunte Gemüsetajine mit Kürbis,

Harissa und Couscous



30-40min



4 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

- Zitrone
- Kartoffelnetz
- Harissa Pulver
- Couscous ¹
- Knoblauchzehe
- Paprika
- Jungzwiebel
- Zucchini
- Melanzani
- Kürbis Butternuss

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 835.0kcal, Fett 29.7g, 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. 200ml 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. **Zitronen** fein abreiben und anschließend entsaften.



5. Couscous zubereiten

700ml 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. 2EL **Zitronensaft**, 5EL Olivenöl, **Harissa** Gewürz hinzugeben und gründlich vermengen. 2EL Olivenöl in einem großen, ofenfesten Topf auf mittlerer Hitze erwärmen.



6. Fertigstellen

Jungzwiebeln in feine Ringe schneiden, dann mit 1-2EL Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer, **Zitronensaft** nach Geschmack 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!