

# Marokkanische Gemüsesuppe mit Couscous

676

---

---

**Typ:** Suppe

**Quelle:** VHS Bensheim Kochkurs Janna Elep

\*\*\*

**Bemerkungen:**

**Zutaten:**

Zutaten für 4 Personen:

1 Gemüsezwiebel  
2 Knoblauchzehen  
500 g Rindergulasch  
2 EL Öl,  
Salz  
½ TL Harissa (scharfe arabische Gewürzpaste)  
2 EL Gemüsebrühe  
2 mittelgroße Möhren  
3 Stangen Staudensellerie  
2 rote Paprikaschoten  
100 g getrocknete Aprikosen  
500 g stückige Tomaten  
100 g Couscous

**Rezept:**

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides würfeln. Fleisch trocken tupfen. Öl in einem Schmortopf stark erhitzen. Das Fleisch darin rundherum braun anbraten. Zwiebel und Knoblauch zum Schluss kurz mitbraten. Mit Salz und Harissa würzen. 1 L Wasser angießen, aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 1 ½ Stunden schmoren.
2. Inzwischen Gemüse schälen bzw. putzen und waschen. Möhren und Staudensellerie in schräge Scheiben und Paprika in grobe Stücke schneiden. Nach ca. 1 Stunde Garzeit Gemüse, Aprikosen und Tomaten zum Fleisch geben, mitgaren.
3. 100 l Wasser und ca. ½ TL Salz aufkochen. Topf vom Herd nehmen. Couscous einrühren und zugedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern. Suppe mit Salz und Harissa abschmecken. Mit Couscous anrichten.