

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Ghillie Basan: Vegetarische Tajines und Coucous, S

\*\*\*

**Bemerkungen:** Dieses ideale Sommergericht kann mit jedem jungen grünen Gemüse der Saison zubereitet werden. Auch Artischocken, Kohl und Spargel, eignen sich. Ich würde mir das Gemüse etwas raffinierter gewürzt vorstellen, z.B. Ras el Hanout, Harissa o.ä.. Eine kleine "süße Überraschung" im Couscous wäre nicht schlecht, z. B. Sultaninen oder Aprikosen.

**Zutaten:**

COUSCOUS

500 g Couscous (vorgegartes Trockenprodukt)

1/2 TL Meersalz

600 ml warmes Wasser

1-2 EL Olivenöl

1 kleines Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt

1 kleines Bund Dill, Spitzen fein gehackt

1 großes Bund Minze, Blätter fein gehackt

1 EL Butter, in Flöckchen zerteilt

BRÜHE

1 L Gemüsebrühe

250 g Brokkoli, geputzt und in kleine Röschen geteilt

1 Zucchini, geputzt und in mundgerechte Stücke geschnitten

1 grüne Gemüsepaprika, Samen entfernt, in mundgerechte Stücke geschnitten

250 g dicke Bohnen (Saubohnen), gepohlt

6-8 Lauchzwiebeln, geputzt und in 2cm große Stücke geschnitten

250 g frische Erbsen oder TK-Ware

Meersalz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

150 g Feta, zerkrümelt

Paprikapulver zum Bestäuben

FÜR 4-6 PORTIONEN

**Rezept:**

1. Backofen auf 200 ° C vorheizen.

2. Couscous in eine feuerfeste Form geben. Wasser salzen und darübergießen. Einmal umrühren, damit alle Körner vom Wasser bedeckt sind. Form mit einem sauberen Küchentuch abdecken und den Couscous 10 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern, Öl mit den Fingern einarbeiten, Körner hochnehmen und zurück in die Form fallen lassen, damit der Couscous locker und körnig wird. Fast alle gehackten Kräuter untermischen, einige beiseitelegen. Butterflocken auf dem Couscous verteilen und die Auflaufform mit einem gut angefeuchteten Stück Backpapier abdecken. Für 15 Min. in den vorgeheizten Backofen stellen, damit der Couscous gut durchwärmen kann.

3. Inzwischen die Gemüsebrühe vorbereiten: Brühe in einem schweren Topf aufkochen lassen. Brokkoli, Zucchini, Paprika und Bohnen hineingeben, bei mittlerer Hitze 3-4 Min. garen. Frühlingszwiebeln und Erbsen hinzufügen, 2-3 Min. weitergaren, bis das Gemüse schon zart, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Couscous auf einer flachen Servierplatte zur einer Halbkugel formen. Eine Mulde

oben eindrücken, Gemüse mit einem Schaumlöffel hineinfüllen und um den Couscous herum verteilen. Couscous mit etwas Brühe beträufeln, Feta und restliche Petersilie darauf verteilen und mit Paprikapulver bestäuben.

5. Restliche Brühe in einer Schüssel dazu reichen. Sie kann nach Belieben über den Couscous gelöffelt werden.