

MAROKKO

COUSCOUS MAGHRIBI



45

Min.



7

Pers.

Zutaten:

1 kg Couscous Dari
2 - 3 Knollen Rüben
2 Knollen Fenchel
1 kg Zucchini
1 Bund Möhren
1 Glas Kichererbsen
4 Zwiebeln
4 Peperoni – rot-grün
1 Bund Koriander
15 Hähnchenkeulen
Hühnerbrühe
Salz, Pfeffer, Öl, Ingwerpulver





Zubereitung:

- Den Couscous in eine große Schale geben und mit 2 EL Öl, Wasser und etwas Salz mit den Händen gut durchmischen.
- Das Gemüse halbieren. Einen Teil davon mit dem Korianderbund im unteren Teil eines Dampfkochtopfes mit Wasser köcheln lassen. Im oberen Teil des Topfes, im Gareinsatz, den Couscous dämpfen.
- Den durch den Kochdampf erhitzten Couscous vom Topf in die Schale geben, mit Wasser und Öl durchmischen und erneut in den Kochtopf geben. Dieser Vorgang sollte insgesamt dreimal wiederholt werden.
- Das restliche Gemüse (Zucchini, Fenchel, Möhren, Rüben und die Peperoni), gut bedeckt mit Wasser, in einem Kochtopf köcheln lassen und mit Hühnerbrühe, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Hähnchenkeulen sollten gewürzt einen Tag ruhen (daher am besten einen Tag vorher zubereiten).
- Das Braten der Hähnchenkeulen gelingt am besten, wenn man sie zuerst in einer Pfanne mit etwas Öl, Zwiebeln und Gewürzen vordünstet und anschließend in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad brät. Die Hähnchenkeulen dabei mehrmals wenden.
- Den unter Dampf erhitzten Couscous in eine große Schale geben und so verteilen, dass man den Rand mit dem Gemüse, den Möhren und der Zucchini in ganzen Stücken dekorieren kann. Das restliche Gemüse mit der Brühe in der Mitte der Couscous-Schale verteilen.