

# Couscous Maghribi von Aicha El-Omari Engels

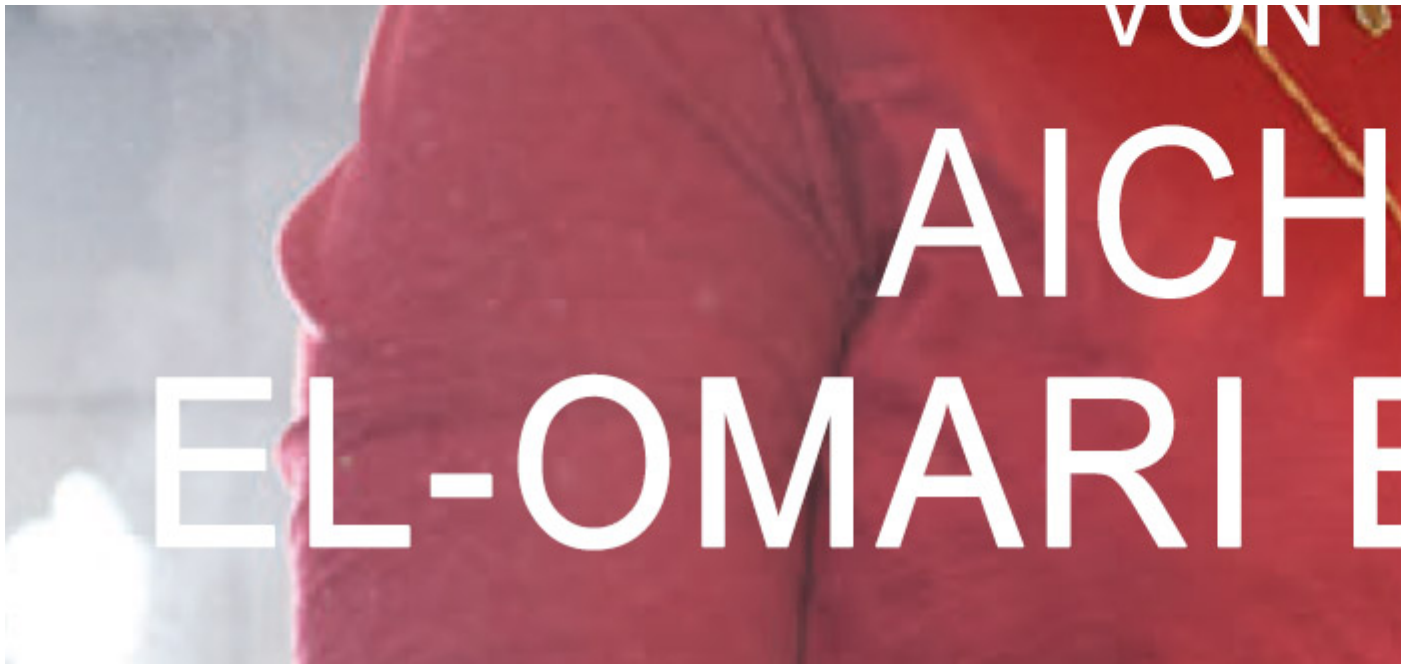
---

Von Newsdesk

22. Juli 2019, 12:01

Kochbuch





VON  
AICH  
EL-OMARI E

MAROKKO

# COUSCOU MAGHRIE



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 Garein-
- Pfeffer würze  
Die Hähnche  
einen Tag ru  
einen Tag vor
- Das Braten c  
gelingt am be  
zuerst in eine  
Zwiebeln unc  
und anschlie

satz, 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

form im Back  
Die Hähnche  
mals wender

- Den unter Da  
Couscous in  
geben und s  
den Rand mi  
Möhren und  
Stücken dek  
restliche Gen  
in der Mitte c  
verteilen.