

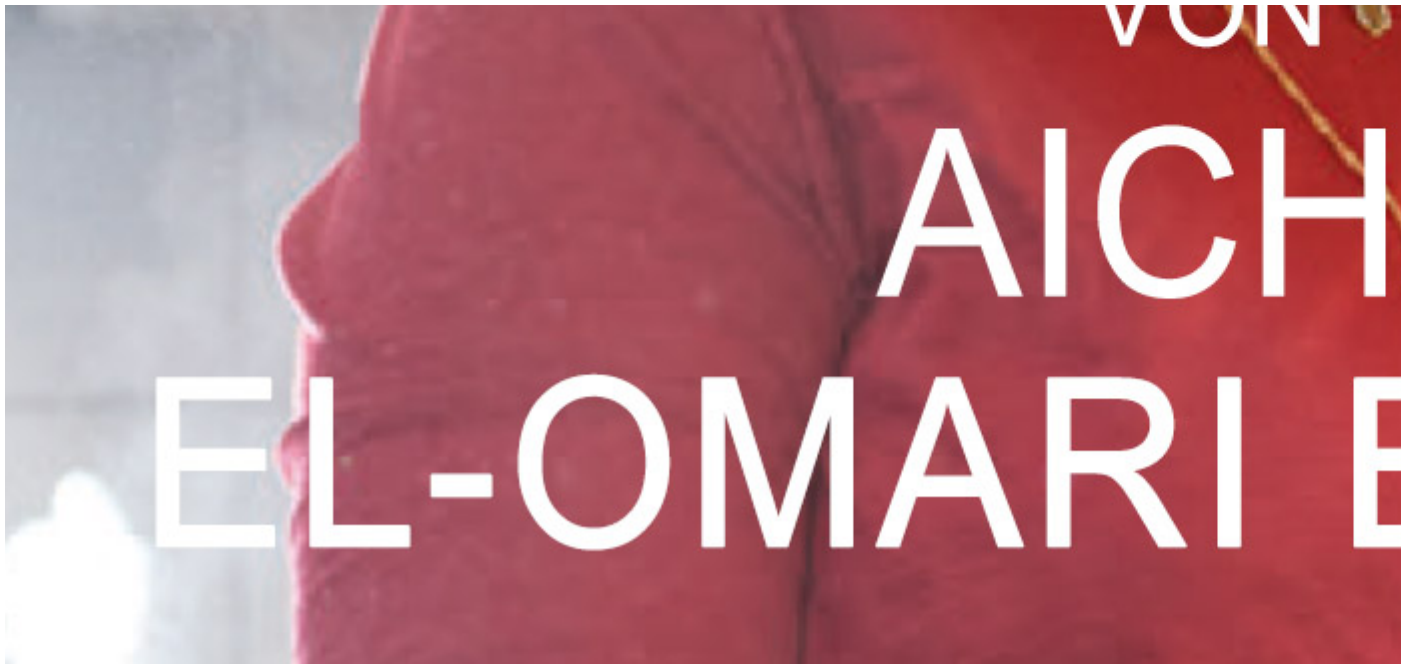
Couscous Maghribi von Aicha El-Omari Engels

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.