



VEGETARISCHER MAROKKANISCHER EINTOPF

Inhaltsstoffe

Für 3 Personen

1 Teelöffel Olivenöl
1 gelbe Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Zimtstange
450 g Butternusskürbis
4 große rote Kartoffeln
200 g Gemüsebrühe
1 Dose Garbanzo-Bohnen
1 Dose gewürfelte Tomaten
100 g entsteinte, in Salzlake eingelegte grüne Oliven
1/2 TL Zitronenschale
400 g ungekochter Couscous
6 Esslöffel Naturjoghurt
6 Esslöffel frischer Koriander

Schritte

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen abgedeckten Topf oder einem Dutch Oven bei mittlerer Hitze, bis das Öl heiß ist, aber nicht raucht. Geben Sie die Zwiebel, den Knoblauch, den Kreuzkümmel, die Zimtstange sowie Salz und Pfeffer hinzu. Kochen und rühren Sie 5 Minuten lang, bis die Zwiebel zart und glasig ist.
2. Rühren Sie die Butternusskürbis- und Kartoffelwürfel, Brühe, Kichererbsen und Tomaten ein und bringen Sie die Mischung zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze, decken Sie den Topf ab und köcheln Sie ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis der Kürbis und die Kartoffeln weich sind. Nehmen Sie den Eintopf vom Herd, und rühren Sie die Oliven und die Zitronenschale ein.
3. Bringen Sie in einem großen Kochtopf Wasser zum Kochen. Couscous einrühren. Abdecken und vom Herd nehmen; 5 Minuten stehen lassen. Mit einer Gabel auflockern; abkühlen lassen. Den Eintopf über gekochtem Couscous servieren. Garnieren Sie jede Portion mit einem Klecks Joghurt und einem Spritzer Korianderblätter.