

Rezept für Gemüse Kuss Kuss

Traditionell, adaptiert von Rüdiger Schoeller

Zutaten für 4 Portionen:

1	Melanzani
1-2	Zucchini
1-2	große Karotten
1 1/2	Zwiebeln klein geschnitten
1-2	Knoblauchzehen
1	rote Paprika, klein geschnitten
1 kl. Dose	Dosentomaten, gewürfelt
ca. 1/4 l	Gemüsebrühe
1/8 l	Rotwein
2 Essl.	Tomatenmark
	Koriandersaat, frisch gemahlen *
	Kreuzkümmel, frisch gemahlen *
	Neugewürz, frisch gemahlen *
	Kardamon, frisch gemahlen *
	Pfeffer, frisch gemahlen *
	Zimt *, frisch gerieben
	Cayennepfeffer nach Geschmack
	Thymian
	Kurkuma
	Zucker
1 gestr. EL	Gewürzmischung von „Sonnentor“ Tabouleh
25 dag	Instant Cous-Cous

Melanzani und Zucchini in Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln und im Backrohr (250 Grad oberste Stufe) von beiden Seiten braun grillen. Sie schmecken intensiver und saugen nicht soviel Öl wie in der Pfanne.

Die Gewürze, die mit * gekennzeichnet sind, vorher in der Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie Duft entwickeln. Jeweils ca. 1/2 TL

Zubereitung:

Melanzani und Zucchini und Gewürze vorbereiten, wie im Kasten beschrieben Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden, Paprika und Karotten in größere Stücke schneiden und in der Pfanne rösten bis die Zwiebeln hellbraun sind. Etwas Zucker karamellisieren und Tomatenmark etwas rösten. Mit dem Rotwein ablöschen und reduzieren bis der Rotwein eingekocht ist.

Die Hälfte der Gewürze, Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen und ca. 1/2 Stunde mit geschlossenem Deckel leicht köcheln lassen. Kurz vor dem Ende der Kochzeit Melanzani und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben.

Mit den restlichen Gewürzen abschmecken.

Instant Cous-Cous nach Vorschrift kochen.