

## Rezept

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

?

## Gemüse-Tajine mit Couscous

### Zutaten

Sud für Tajine  
2 EL  
Olivenöl  
3 Stk  
rote Zwiebeln, in Streifen  
3-4 Stk  
Knoblauchzehen, in Scheiben  
1 Stk  
Zimtstange, halbiert  
1 EL  
Paprikagewürz  
1 Brieflein  
Safran  
1/4 TL  
Cayennepfeffer  
1/2 TL  
Ingwerpulver  
1/2 TL  
Kreuzkümmel  
8 dl  
Gemüsebouillon  
100 g  
Kichererbsen, über Nacht eingeweicht, abgetropft  
3 EL  
Tomatenpürée  
2 Stk  
Thymianzweiglein  
3/4 TL  
Salz

schwarzer Pfeffer  
Gemüse-Tajine  
6 Stk  
kleine Karotten  
2-3 Stk  
kleine Zucchini  
2 Stk  
kleine, weisse Rettiche  
1-2 Stk  
Auberginen  
1 Stk  
rote Peperoni

250 g  
Kürbis, in grossen Würfeln  
2 Stk  
Tomaten, geviertelt, entkernt  
50 g  
Rosinen  
1 Bund  
glatte Petersilie, gehackt  
Couscous  
500 g  
Couscous

Tajine (sprich Daschin): langsam gegarte, stark gewürzte Eintöpfe oder Ragouts mit vielen Variationsmöglichkeiten. Typisch für die marokkanische Küche.

Zutaten sind für 4 Personen berechnet.

## Zubereitung

Für den Sud:

Olivenöl in einer grossen Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauchzehen, Zimtstange, Paprika, Safran, Cayennepfeffer, Ingwerpulver und Kreuzkümmel begeben und kurz andämpfen. Dann die Gemüsebouillon, Kichererbsen, Tomatenpüree, Thymianzweiglein, Salz und Pfeffer dazugeben, aufkochen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Für die Gemüse-Tajine:

Karotten, Rettich, Peperoni, Zucchini und die Auberginen in sehr grosse Stücke schneiden, in den Sud geben und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Danach den vorbereiteten Kürbis, Tomaten, Rosinen und Petersilie begeben und zugedeckt auf kleinem Feuer weitere 15-20 Minuten köcheln.

Für den Couscous:

Den Couscous gemäss Angaben auf der Verpackung zubereiten und alles heiss servieren.

Rezeptgruppe: Haupt.

*Eine Bitte an die Nutzer dieser Rezeptdatenbank:*

*Falls Sie dieses Rezept nachkochen/backen und schön anrichten, wären wir dankbar um ein Foto des Gerichtes um es hier einzufügen. Bitte per E-Mail an [rezepte\(at\)vegetarismus.ch](mailto:rezepte(at)vegetarismus.ch) [3] (JPEG- oder TIFF-Format) Vielen Dank!*

Dieses Rezept von *unbekannt* wurde eingetragen von: Peter Beck / 2004-12-28 10:33:44

[Zurück zur Liste](#) [1]

[Zur Suche](#) [2]

---

URL: [http://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1756](http://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1756)

Letzte Aktualisierung: 14.08.2019

Fussnoten:

Dies ist ein Rezept aus der Datenbank der Europäischen Vegetarier Union ([www.euroveg.eu](http://www.euroveg.eu) [4]).

Kontaktadresse: [rezepte@swissveg.ch](mailto:rezepte@swissveg.ch) [5].

Diese Seite wird gewartet und aktualisiert von Swissveg, Niederfeldstr. 92, 8408 Winterthur.

**Source URL (modified on 14.08.2019 - 10:02):** [https://www.swissveg.ch/rezept?recipe\\_id=1756](https://www.swissveg.ch/rezept?recipe_id=1756)

### Links

[1] <https://www.swissveg.ch/javascript%3Ahistory.back%28%29>

[2] <https://www.swissveg.ch/rezepte>

[3] <mailto:rezepte@vegetarismus.ch>

[4] <http://www.euroveg.eu>

[5] <mailto:rezepte@swissveg.ch>