

Tajine mit Couscous

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Hülsenfrüchte, Getreide
Libanon

Vorbereitung
Kochzeit
Menge für

Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
Zutaten			
1	100	Gramm	Kichererbsen: 24 h einweichen
2	1	Stück	Gemüsezwiebel
3	250	Gramm	Karotten
4	250	Gramm	Zucchini: oder Kürbis
5	1	Esslöffel	Öl
6	500	Gramm	Lammfleisch
7	1	Esslöffel	Kurkuma
8	0.5	Teelöffel	Koriander gemahlen
9	0.5	Teelöffel	Kreuzkümmel
10	0.5	Teelöffel	Cayennepfeffer
11	1	Stange	Zimt
12	0.5	Teelöffel	Ingwer
13			Salz und Pfeffer

Anleitung Zubereitung

1	Kichererbsen bereits am Vortag einweichen.
2	Gemüsezwiebel in Streifen schneiden. Karotten, Zucchini und Kürbis in grobe (4-5 cm) grosse Stücke schneiden.
3	Gemüse andünsten und mit Kurkuma und Salz würzen. Fleisch mit 2 El Öl scharf anbraten. Gewürze hinzufügen. Um die Menge an Brühe zu erhöhen Wasser hinzufügen und nach Bedarf nachwürzen.
4	Karotten können mitgekocht werden, Zucchini und Kürbis erst gegen Ende hinzufügen, damit das Gemüse knackig bleibt.