

Couscous-Salat Mit Ras el-Hanout

Zutaten: 5 El. Olivenöl
1 St. Rote Zwiebel
1 St. Knoblauchzehe
1/2 St. Rote Peperoni
2 Tl. Ras el-Hanout
2 El. Apfelessig
120 g Couscous
240 ml Gemüsebrühe
1/2 St. Zitrone, Saft davon
1 El. Petersilie gehackt
6-10 St. Getrocknete Aprikosen
10 St. Kirschtomaten
Optional 1 El. Marokkanische Minze

Zubereitung: Die Zwiebeln und die Paprika werden gewürfelt und der Knoblauch fein gehackt. Die Gemüsebrühe wird aufgekocht und zum Couscous gegeben, gut umgerührt und 10 Min. stehen gelassen.

In einer Bratpfanne werden die Zwiebeln und der Knoblauch im Olivenöl glasig angebraten. Die Paprika und Aprikosen begeben und ein paar Minuten weiter dünsten. Hitze reduzieren, Ras el-Hanout begeben und gut umrühren. Mit Apfelessig ablöschen und mit dem Zitronensaft, Petersilie und allenfalls gehackte Minze zum Couscous geben, gut mischen und kaltstellen. Vor dem Servieren halbierte Kirschtomaten begeben und evtl. mit Salz abschmecken. Für 3-4 Personen

(vegan)

Über Ras el-Hanout

Ras el-Hanout bedeutet auf Arabisch „Kopf des Geschäfts“ und ist die traditionelle Gewürzmischung in der marokkanischen Küche. Jeder Gewürzhändler und jeder Haushalt hat seine eigene Mischung, bestehend aus bis zu 30 verschiedenen Gewürzen.

Verwendung findet das Ras el-Hanout in vielen Gerichten aus der nordafrikanischen Küche z.B. für Tajine, Couscous oder auch für Dessert.

Die einzelnen Gewürze stammen aus den unterschiedlichsten Kulturen in Asien und Afrika.

Unser Ras el-Hanout besteht aus 19 auserlesenen Kräutern und Gewürzen welche gemischt und anschliessend pulverisiert werden. Die fertige Mischung hat einen süßlich-blumigen und zugleich auffallend würzigen Charakter.



BERG-APOTHEKE

Stauffacherstr. 26

8004 Zürich

by **medbase+**

Tel. 044 241 10 50

Kräuter, Gewürze und Naturheilmittel