

## Informationen zur Sendung vom 27.05.2025

### Orientalisches Gemüse mit Couscous

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Personen)

##### Sauce

150 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
500 ml passierte Tomaten  
250 g gekochte Kichererbsen  
1 EL Kreuzkümmel  
1 TL Curry  
Etwas frische Minze  
Geräuchertes Paprikapulver  
Pfeffer  
Salz

##### Gemüse

1 Aubergine  
250 g Zucchini  
200 g Karotten  
2 rote und 2 gelbe Paprikaschoten  
250 g Cocktailtomaten  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

##### Beilage

300 g Instant Couscous  
Etwas Olivenöl oder Butter  
Salz  
Etwas Harissa (Scharfe Chili-Paste mit Gewürzen)

#### Zubereitung

Aubergine, Zucchini und Karotten, schälen, vierteln und in 3 bis 4 Zentimeter lange Stifte teilen. Die Paprika halbieren, entkernen und vierteln. Etwas Öl in eine Schüssel geben und mit Salz und Räucherpaprika würzen. Die Gemüse darin leicht marinieren, auf einem Backblech anordnen und zur Seite stellen.

Für die Sauce Zwiebeln und Knoblauch schälen, dann würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl anbraten und mit Kreuzkümmel und Curry bestreuen. Kreuzkümmel und Curry leicht mitrösten, dabei rühren und anschließend mit den passierten Tomaten und den Knoblauchwürfeln auffüllen. Die Sauce mit Salz und geräuchertem Paprikapulver abschmecken. Die Kichererbsen zugeben und alles etwas einkochen lassen.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen und zunächst die Gemüsestifte circa 20 Minuten rösten. Gegen Ende der Backzeit die Paprika und die Kirschtomaten zugeben. Sie benötigen weniger Zeit und behalten ihre Form.

Den Couscous nach Packungsanleitung in heißem Wasser einweichen, salzen und nach einigen Minuten mit Butter oder Olivenöl vermischen. Auf einem passenden Blech ausbreiten und im Backofen warmhalten.

#### Anrichten

Gemüse, Sauce und Couscous in Schüsseln füllen und auf den Tisch stellen. Dazu passt Harissa, eine tunesische Gewürzpaste, mit der jeder nach eigenem Gusto die Schärfe bestimmen kann.

## **Informationen zur Sendung vom 27.05.2025**

### **Orientalisches Gemüse mit Couscous**

Von Ulla Scholz

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Kichererbsen kochen**

Die Kichererbsen waschen und über Nacht in genügend kaltem Wasser quellen lassen. Die Kichererbsen zischen leise, während sie die Flüssigkeit aufnehmen. Viele hören darin ein Kichern und sie leiten davon die Bezeichnung Kichererbse ab. Vor dem Kochen das Einweichwasser abgießen, die Kichererbsen abspülen und mit frischem Wasser, Salz und einem Lorbeerblatt in einem Kochtopf 60 bis 80 Minuten garen.

##### **Das Kochwasser immer salzen**

Das Salz am Kochwasser bewirkt, dass die Hülsenfrüchte aromatisch schmecken. In vielen Kochbüchern und im Internet gibt es immer wieder den Hinweis, kein Salz ans Kochwasser zu geben. Hierbei handelt es sich um eine deutsche Küchenlegende, die sich hartnäckig hält. Wissenschaftlich ist sie längst widerlegt. In anderen Ländern ist diese Kochvorschrift unbekannt. Was den Garprozess wirklich beschleunigt, ist ein gründliches Einweichen. Im Einweichwasser befinden sich unbekömmliche Stoffe für Magen und Darm – deshalb das Wasser immer abgießen, die Kichererbsen abspülen und frisches Wasser angießen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**