Afrikanisches Sößchen mit CousCous bei SehrLecker.de

Die Zutaten:

2 große Dosen geschälte Tomaten (inkl. Saft), 1 kleine Dose geschälte Tomaten (inkl. Saft), 1 kleine Dose Kichererbsen, 1 kleine Dose Champignons, 1 Zucchini, 2-3 Möhren, 1-2 Chilischoten (frisch o. getrocknet), gekörnte Gemüsebrühe, gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), Zucker, Erdnußbutter, 250 gr CousCous, 250 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Butter.

Die Vorbereitungen:

Die Möhren schälen und in dünnere Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen und auch in Scheiben schneiden. Sind die Scheiben allzugroß, noch etwas kleinschneiden. Die Chilischoten mit Handschuhen (wichtig!!) kleinschneiden.

Die Zubereitung:

Die Tomaten in einen großen Topf geben, mit einem großen Messer die Tomaten etwas klein schneiden und zum Kochen bringen. Mit gekörnter Brühe, Zucker (nimmt den Tomaten die Säure) und Cumin abschmecken. Die kleingeschnittenen Möhren als erstes in die Tomatensoße geben. Sie brauchen am längsten. 10 min. später dann die Zucchini und die Chilis dazugeben. Im offenen Topf weiter kochen, so dass Flüssigkeit verdampft. Wenn das Gemüse gar ist, die abgetropften Kichererbsen und Champignons dazugeben. Sie brauchen nur noch erhitzt werden. Dann das Feuer abstellen und das Sößchen mit Erdnußbutter abschmecken.
250 ml Salzwasser zum kochen bringen, den CousCous hineingeben und vom Feuer nehmen. Eine Minute quellen lassen und mit der Butter verrühren. Das Sößchen auf dem CousCous servieren. Bon Appetit!
Das dies ein Eintopfgericht ist, schmeckt es eigentlich erst am Tag nach der Zubereitung richtig gut. Der CousCous ist ratz fatz fertig, immer im Verhältnis 1:1, Wasser:CousCous, also supereinfach. Die Gemüse sind variabel, je nach dem, was die Saison hergibt.
Kleiner Tip für Fleischesser: In der Tomatensoße eine kleingeschnittene Poularde mitgaren. Dadurch verlängert sich die Kochzeit natürlich entsprechend.

Dieses Rezept finden Sie unter: www.sehrlecker.de