

# Couscous mit Gemüse



Frau Gema Penalva

> Küchenchefin bei Restobar Gema Penalva

## Zutaten (4 Personen)

### Für den Couscous:

- 300 g. Couscous.
- 300 ml. Wasser.
- Gemahlener schwarzer Pfeffer.
- Feines Salz.
- Natives Olivenöl extra.
- Gewürzmischung:
  - 3 g. Kreuzkümmel.
  - 2 g. süßes Paprikapulver.
  - 2 g. Kurkuma.
  - 2 g. Oregano.

### Für das Gemüse:

- Grüne Paprika.
- Blumenkohl.
- Zucchini.
- Grüner Spargel.
- Karotten.
- Pilze.
- 1 Knoblauchzehe.
- Natives Olivenöl extra.
- Feines Salz.

### Für die Zwiebel:

- 1 Zwiebel.
- 50 g. Sultaninen.
- Natives Olivenöl extra.
- Feines Salz.
- Walnüsse.

### Für die Sauce:

- Harissa-Paste.
- 3 geriebene Tomaten.
- 1 Knoblauchzehe.
- Salz.
- Schwarzer Pfeffer.
- Natives Olivenöl extra.



## Zubereitung des Couscous



Als Erstes das Wasser mit einem Schuss Öl in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Sobald es kocht, das Salz und die Gewürzmischung dazu geben und ziehen lassen, damit die Aromen aufgenommen werden. Wieder zum Kochen bringen. Nun den Couscous hinzufügen. Den Topfdeckel für einige Minuten schließen, damit das Wasser aufgesogen wird. Anschließend mit einer Gabel den Couscous leicht auflockern.

## Zubereitung des Gemüses



Das aufgezählte Gemüse ist nur ein Vorschlag. Es können auch andere Gemüsesorten verwendet werden. Waschen Sie das Gemüse gut und schneiden Sie es nach Belieben.



Die Karotten und der Spargel können blanchiert und am Ende hinzugefügt werden, damit sie nicht zu braun werden. Dazu legt man sie einige Minuten lang roh in kochendes Wasser und schreckt sie anschließend in einer Schüssel mit Eiswasser ab. Dies kann auch gemacht werden, wenn man sie bissfest mag.

Das Gemüse der Reihe nach in die Pfanne geben. Beginnen Sie mit dem größten und härtesten Gemüse. Zum Schluss das Salz hinzufügen und beiseitestellen.

Dann die Zwiebel in Julienne-Streifen schneiden, mit Olivenöl anbraten und salzen. Anschließend die Walnüsse und die Sultaninen hinzufügen.

### Zubereitung der Harissa-Sauce

Knoblauch hacken und die Tomaten mit einer Reibe abreiben. Danach mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Sobald sie fertig sind, etwas Harissa-Paste hinzufügen und mit Salz abschmecken.

### Anrichten



Das Gemüse mit dem Couscous vermischen und in einer tiefen Schüssel anrichten. Die Zwiebeln und die Harissa-Sauce in zwei getrennten Schälchen servieren. Guten Appetit!

Das Gericht ist **vegetarisch**, es kann aber auch nach Wunsch Fleisch oder Fisch hinzugefügt werden. Sie können auch statt Wasser Gemüsebrühe verwenden, um dem Gericht noch mehr Geschmack zu geben.

**Das Gericht enthält keine Laktose, allerdings Gluten.** Es kann glutenfrei zubereitet werden, indem man den Couscous durch glutenfreien Couscous oder geriebene, mit Gewürzen angebratenen Blumenkohl ersetzt.

### Gesundheitliche Vorteile

**Couscous** ist ein Gericht aus der afrikanischen Küche, bei dem Hartweizen zu Grieß gemahlen wird. Es ist reich an Proteinen, Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Zudem enthält es viel Vitamin K und E, die für den Schutz unserer Zellen verantwortlich sind und Vitamine der B-Gruppe (B9, B3, B4 und B5), die am Energiestoffwechsel beteiligt sind und deshalb für das Funktionieren unseres Körpers unerlässlich sind. Couscous ist außerdem reich an Kalium und Magnesium, die unser Nerven- und Muskelsystem stärken. Traditionell wird der Couscous gedämpft, eine schnellere Methode als das Kochen. Dabei muss man allerdings auf die Anweisungen des verwendeten Couscous achten, da die verschiedenen Sorten unterschiedliche Mengen an Flüssigkeit benötigen. Heutzutage gibt es viele verschiedene Sorten, unter anderem auch Vollkorn oder glutenfrei.

**Blumenkohl** ist ein sehr reichhaltiges Nahrungsmittel, das hauptsächlich aus Wasser besteht, wenig Kohlenhydrate enthält und daher bei der Gewichtsabnahme helfen kann. Er hat einen hohen Gehalt an Vitamin C, Vitamin B, Folsäure und Pyridoxin. Außerdem ist er reich an Mineralstoffen, wie Kalium, Eisen und Phosphor und gehört zu Gemüsesorten mit dem höchsten Kalziumgehalt.

**Kreuzkümmel** ist eine Pflanze aus dem Mittelmeerraum, die bekannt für ihren Geschmack, für ihr Aroma und vor allem für ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt ist. Kreuzkümmel stärkt aufgrund seines Eisengehalts das Immunsystem und beugt Blutarmut vor. Er enthält auch Kalium und Zink und kann so schwere Verdauungsstörungen lindern, und ist reich an Ballaststoffen, Vitamin E und B. Es fördert unser Gedächtnis und hilft uns dank seiner angst- und stresslösenden Eigenschaften zu entspannen. Kreuzkümmel ist ein Gewürz, das in der Speisekammer nie fehlen sollte.

**Sultaninen** sind sowohl für süße als auch salzige Gerichte geeignet. Sie sind reich an Kalzium und beugen so Knochenschwund vor. Sie enthalten außerdem das Spurenelement Bor, durch das die Knochen Nährstoffe besser aufnehmen können und Antioxidantien, die für die Vorbeugung von Krankheiten, den Stressabbau und die Herzgesundheit wichtig sind. Sie sollten allerdings nicht übermäßig verzehrt werden, da sie besonders kalorienreich sind.