Marokkanische Gemüse-Tajine mit Kürbis, Kichererbsen, getrockneten Aprikosen und Couscous

Diese marokkanisch inspirierte Gemüse-Tajine vereint zarten Kürbis, Kichererbsen und getrocknete Aprikosen in einer aromatischen Sauce aus Tomaten, Zwiebeln und orientalischen Gewürzen. Die Kombination aus herzhaften, süssen und leicht säuerlichen Aromen macht das Gericht besonders ausgewogen. Traditionell bezeichnet Tajine sowohl das nordafrikanische Schmorgefäss mit seinem charakteristischen kegelförmigen Deckel als auch die darin zubereiteten Gerichte. Für dieses Rezept genügt ein gewöhnlicher Schmortopf mit gut schliessendem Deckel. Hokkaidokürbis eignet sich besonders gut, weil seine Schale beim Garen weich wird und mitgegessen werden kann. Die Kürbisstücke werden zunächst mit Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen angeschwitzt und anschliessend in einer Tomatensauce langsam geschmort. Kichererbsen sorgen für eine sättigende pflanzliche Proteinquelle. Getrocknete Aprikosen bringen eine natürliche fruchtige Süsse ein, die wunderbar mit Kreuzkümmel, Koriander, Zimt und Ingwer harmoniert. Frischer Zitronensaft verhindert, dass das Gericht zu süss schmeckt. Als Beilage wird Couscous mit heisser Gemüsebouillon übergossen und nach kurzer Quellzeit mit einer Gabel aufgelockert. Etwas Olivenöl, Zitronenabrieb und frische Petersilie geben ihm eine angenehme Frische. Zum Servieren wird die Gemüse-Tajine auf dem lockeren Couscous angerichtet und mit gerösteten Mandeln und frischem Koriander bestreut. Das Gericht eignet sich gut für die Alltagsküche und lässt sich problemlos vorbereiten.

4 Portionen | 65 Min. | 21 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 700 g Hokkaidokürbis (entkernt gewogen, mit Schale in etwa 3 cm grosse Würfel geschnitten)
- 480 g Kichererbsen (gekocht, Abtropfgewicht; entspricht etwa 2 Dosen à 400 g)
- 120 g getrocknete Aprikosen (ungeschwefelt oder geschwefelt, in grobe Stücke geschnitten)
- 200 g Zwiebeln (fein gewürfelt)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 20 g frischer Ingwer (geschält und fein gerieben)
- 2 EL Olivenöl (zum Anschwitzen)
- 2 EL Tomatenmark (zweifach konzentriert)
- 400 g gehackte Tomaten (aus der Dose, inklusive Saft)
- 300 ml Gemüsebouillon (heiss)
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL gemahlener Zimt
- 0.5 TL Kurkuma
- 0.25 TL Cayennepfeffer (optional, für eine leichte Schärfe)
- 1 TL Salz (nach Geschmack und abhängig von der Bouillon)
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 EL Zitronensaft (frisch gepresst, zum Abschmecken)
- 280 g Couscous (trocken gewogen, Instant-Couscous aus Hartweizengriess)
- 320 ml Gemüsebouillon (kochend heiss)
- 1 EL Olivenöl
- 0.5 TL Zitronenabrieb (von einer unbehandelten Zitrone)
- 15 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 40 g Mandelblättchen (ohne Fett goldbraun geröstet)
- 15 g frischer Koriander (Blätter grob gehackt)

Zubereitung

01 Kürbis vorbereiten: Den Hokkaidokürbis gründlich waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den entkernten Kürbis mit Schale in gleichmässige, etwa 3 cm grosse Würfel schneiden. Insgesamt werden 700 g vorbereitetes Kürbisfleisch benötigt.

02 Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer vorbereiten: Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und auf einer feinen Reibe reiben.

03 Aprikosen schneiden: Die getrockneten Aprikosen in etwa 1 bis 1,5 cm grosse Stücke schneiden. Sehr feste Aprikosen können vor dem Schneiden 5 Minuten in etwas warmem Wasser eingeweicht und anschliessend abgetropft werden.

04 Kichererbsen vorbereiten: Die Kichererbsen in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Die angegebene Menge von 480 g bezieht sich auf das Abtropfgewicht.

05 Gewürze mischen: Kreuzkümmel, gemahlenen Koriander, Paprikapulver, Zimt, Kurkuma und nach Wunsch Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel vermengen. So lassen sich die Gewürze später schnell und gleichmässig in den Topf geben.

06 Zwiebeln anschwitzen: 2 EL Olivenöl in einem grossen Schmortopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und etwa 5 bis 6 Minuten unter gelegentlichem Rühren glasig bis leicht goldgelb anschwitzen.

07 Knoblauch und Ingwer hinzufügen: Den gehackten Knoblauch und den geriebenen Ingwer zu den Zwiebeln geben. Etwa 1 Minute unter ständigem Rühren mitdünsten, bis die Mischung intensiv duftet.

08 Tomatenmark anrösten: Das Tomatenmark hinzufügen und etwa 1 Minute unter Rühren anrösten. Es soll etwas dunkler werden und sein Aroma entfalten, darf aber nicht anbrennen.

09 Gewürze aktivieren: Die vorbereitete Gewürzmischung in den Topf geben und etwa 20 bis 30 Sekunden bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren mitrösten. Die Gewürze sollen duften, aber nicht dunkel werden.

10 Mit Tomaten und Bouillon ablöschen: Die gehackten Tomaten mitsamt ihrem Saft und 300 ml heisse Gemüsebouillon hinzufügen. Alles gründlich verrühren und dabei den aromatischen Bratensatz vom Topfboden lösen.

11 Kürbis und Aprikosen hinzufügen: Die Kürbiswürfel und die geschnittenen Aprikosen in die Sauce geben. Vorsichtig vermengen, sodass die Stücke möglichst gleichmässig mit der gewürzten Tomatensauce bedeckt sind.

12 Tajine schmoren: Die Sauce aufkochen, anschliessend die Hitze reduzieren und den Topf mit einem Deckel schliessen. Die Gemüse-Tajine etwa 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft schmoren lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren, damit nichts am Topfboden ansetzt.

13 Kichererbsen ergänzen: Nach 15 Minuten die abgetropften Kichererbsen hinzufügen. Alles vorsichtig vermengen und weitere 8 bis 12 Minuten zugedeckt schmoren lassen, bis der Kürbis weich ist, aber seine Form noch behält.

14 Konsistenz prüfen: Die Sauce kontrollieren. Sie soll sämig sein und das Gemüse umhüllen, ohne suppig zu wirken. Falls zu viel Flüssigkeit vorhanden ist, die Tajine einige Minuten ohne Deckel einkochen lassen. Ist die Sauce zu dick, esslöffelweise etwas Wasser hinzufügen.

15 Couscous vorbereiten: Während die Tajine fertig schmort, 280 g Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben. 320 ml Gemüsebouillon in einem kleinen Topf aufkochen.

16 Couscous quellen lassen: Die kochend heisse Gemüsebouillon über den Couscous giessen. Einmal kurz umrühren, die Schüssel abdecken und den Couscous gemäss Packungsangabe etwa 5 bis 7 Minuten quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen wurde.

17 Mandeln rösten: Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne zusätzliches Fett bei mittlerer Hitze etwa 2 bis 3 Minuten goldbraun rösten. Dabei regelmässig schwenken, da sie schnell dunkel werden. Sofort aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

18 Kräuter vorbereiten: Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln. Die Petersilie fein hacken. Die Korianderblätter von den groben Stielen zupfen und grob hacken.

19 Couscous auflockern: Den gequollenen Couscous mit einer Gabel gründlich auflockern. 1 EL Olivenöl, den Zitronenabrieb und die gehackte Petersilie hinzufügen. Alles locker vermengen, damit die Körner möglichst getrennt bleiben.

20 Tajine mit Zitrone abschmecken: Die Gemüse-Tajine vom Herd nehmen und 2 EL frisch gepressten Zitronensaft unterrühren. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Sauce soll würzig, leicht süsslich und angenehm frisch schmecken.

21 Garzustand kontrollieren: Ein Kürbisstück mit einer Gabel prüfen. Es soll sich leicht einstechen lassen, aber beim Umrühren nicht zerfallen. Falls der Kürbis noch zu fest ist, die Tajine weitere 3 bis 5 Minuten zugedeckt schmoren.

22 Couscous anrichten: Den lockeren Couscous auf vier grosse, flache Schalen oder tiefe Teller verteilen. In der Mitte jeweils eine kleine Mulde formen.

23 Gemüse-Tajine hinzufügen: Die heisse Gemüse-Tajine grosszügig auf und neben dem Couscous anrichten. Dabei darauf achten, dass jede Portion Kürbisstücke, Kichererbsen, Aprikosen und reichlich aromatische Sauce enthält.

24 Garnieren und servieren: Die gerösteten Mandelblättchen und den frischen Koriander über die Tajine streuen. Sofort servieren, solange der Couscous locker und das Gemüse heiss ist.