

Köstlichkeiten der Kulturen: Rezepte unserer MitarbeiterInnen



Aus dem Königreich Marokko: Ein Rezept von Sultana B.:

(Mitarbeiterin im AWO Pflegeheim Winterbach in der Hauswirtschaft)

Ihr Kommentar: „Ich bin seit sieben Jahren in Deutschland und arbeite gerne bei der AWO: Weil mir die Arbeit Spaß macht und weil im Haus so eine schöne Atmosphäre herrscht! Wir sind ein tolles Team hier und ich freue mich jeden Tag herzukommen. Viel Spaß mit meinem Rezept!“

Marokkanischer Couscous

Zutaten:

Portionen: **8**

Gemüseintopf:

3 EL kalt gepresstes Olivenöl

2 große Zwiebeln, gehackt

4 Knoblauchzehen, gehackt

4 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Chilipulver-Gewürzmischung (siehe Fußnote)

je ½ TL Zimt, Kurkuma, Nelkenpulver, Koriander und Ingwer (gemahlen)

1 Dose (400 g) stückige Tomaten

1,5 l Gemüsebrühe

230 g Kürbis, in Stücke geschnitten

1 kleine Süßkartoffel, in Stücke geschnitten

2 Stangen Staudensellerie, in Scheiben geschnitten

1 Möhre, in Stücke geschnitten

1 kleine weiße Rübe, in Stücke geschnitten

100 g grüne Bohnen, in Stücke geschnitten

1 Zucchini, in Stücke geschnitten

1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgetropft

Salz

Pfeffer

Couscous:

300 g Couscous

150 g Rosinen

1 Prise Zimt

1-2 EL Orangenblütenwasser



Alle Rezepte aus den Einrichtungen der AWO Württemberg befinden sich unter:
www.awo-stellenangebote.de/kulinarische-schaetze.html

Köstlichkeiten der Kulturen: Rezepte unserer MitarbeiterInnen



Aus dem Königreich Marokko: Ein Rezept von Sultana B.:

(Mitarbeiterin im AWO Pflegeheim Winterbach in der Hauswirtschaft)

Ihr Kommentar: „Ich bin seit sieben Jahren in Deutschland und arbeite gerne bei der AWO: Weil mir die Arbeit Spaß macht und weil im Haus so eine schöne Atmosphäre herrscht! Wir sind ein tolles Team hier und ich freue mich jeden Tag herzukommen. Viel Spaß mit meinem Rezept!“

Marokkanischer Couscous

Harissasauce:

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen • 2 EL frischer Koriander, fein gehackt • 1 EL Zitronensaft • Chilisauce

Zubereitung

1. Für den Gemüseintopf Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs glasig anbraten. Kreuzkümmel, Chillipulver, Zimt, Kurkuma, Nelkenpulver, Koriander, Ingwer dazugeben und unter Rühren kurz anbraten.
2. Tomaten, Gemüsebrühe, Kürbis, Süßkartoffel, Sellerie, Möhre, weiße Rübe und grüne Bohnen zugeben und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Aufkochen, die Temperatur herunterstellen und 15-20 Minuten köcheln, bis das Gemüse gerade weich ist.
3. Zucchini, Kichererbsen und den restlichen Knoblauch dazugeben. Weitere 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse schön weich ist. Traditionell werden Gemüse und Couscous in diesem Gericht so lange gekocht, bis sie zusammenfallen. Für eine moderne Variante kann man das Gemüse zwar weich, aber nicht zerkochen.
4. Währenddessen Couscous und Rosinen in eine große Schüssel geben und 250 ml kochendes Wasser darübergießen. Gut umrühren, beiseite stellen und 5 Minuten quellen lassen.
5. Sobald das Gemüse fertig ist, 500 ml der Kochflüssigkeit abschöpfen und über den Couscous geben. Abdecken und 10 Minuten quellen lassen. Den Topf mit dem Gemüse ebenfalls abdecken und vom Herd nehmen.
6. Währenddessen die Hassarisauce zubereiten: 175 ml der Kochflüssigkeit aus dem Gemüseintopf in eine Schüssel geben und Kreuzkümmel, frischen Koriander und Zitronensaft hinzufügen. Nach Geschmack Chilisauce dazugeben.
7. Wenn nötig, Gemüse aufwärmen, Couscous mit einer Gabel auflockern und auf eine Platte oder in eine Schüssel geben und Zimt und Orangenwasser hinzufügen.
8. Gemüse über den Couscous geben und nach Geschmack mit scharfer Harissasauce servieren.



Alle Rezepte aus den Einrichtungen der AWO Württemberg befinden sich unter:
www.awo-stellenangebote.de/kulinarische-schaetze.html