



Marokkaanse groentecouscous

Luchtige couscous met een kleurrijke stoofpot van wortel, courgette, pompoen en kikkererwten in een geurige ras el hanout-bouillon.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	30'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 300 g couscous
- 300 ml kokend water
- 2 wortelen
- 1 courgette
- 300 g pompoen
- 1 blik kikkererwten (400 g), uitgelekt en gespoeld
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 2 uien
- 2 tl ras el hanout

1 tl kaneelpoeder
500 ml groentebouillon
een handvol verse platte peterselie
2 el olijfolie
peper en zout

Bereidingswijze

1. Schil de wortelen en snijd ze in ronde schijfjes. Snijd de courgette in halve maantjes. Schil de pompoen en snijd het vruchtvlees in blokjes van ongeveer 2 cm. Snipper de uien fijn.
2. Verhit de olijfolie in een ruime kookpot op middelhoog vuur. Stoof de ui glazig gedurende 3 minuten.
3. Voeg de ras el hanout en het kaneelpoeder toe en bak 1 minuut mee tot de specerijen geuren.
4. Doe de wortel en de pompoenblokjes in de pot. Voeg de tomatenblokjes en de groentebouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur lager en laat 15 minuten zachtjes pruttelen.
5. Voeg de courgette en de uitgelekte kikkererwten toe en kook nog 10 minuten tot alle groenten gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.
6. Doe ondertussen de couscous in een ruime kom. Overgiet met 300 ml kokend water, dek de kom af met een bord of voedseldoek en laat 5 minuten wellen. Roer daarna luchtig los met een vork.
7. Schep de couscous op de borden en lepel de groentestoof erover. Werk af met vers gehakte platte peterselie.

Tip

Voeg een paar gedroogde abrikozen of rozijnen toe aan de stoofpot voor een subtiele zoete toets die typisch is voor de Marokkaanse keuken.

Lekker met

Lekker met een schep harissa aan tafel voor wie het pittiger wil.

Dranktip

Serveer met een glas frisse muntthee of een lichte rosé uit de Provence.