

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 21. Juli 2021** ▪
Vegetarische Küche mit Alfons Schuhbeck



Anna Diehr

Ratatouille mit goldenem Couscous

Zutaten für zwei Personen

Für die Ratatouille:

300 g passierte Tomaten
 1 Karotte
 ½ Zucchini
 1 rote Paprika
 1 gelbe Paprika
 1 Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 rote Chilischote
 150 ml Weißwein
 2 EL Tomatenmark
 ½ TL getrockneter Thymian
 ½ TL getrockneter Rosmarin
 ¼ Bund glatte Petersilie
 1 Prise Zimt
 1 Prise Nelke
 neutrales Öl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Karotte und eine halbe Zucchini schälen und in Streifen schneiden. Paprika halbieren und je eine Hälfte von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln und Chili in kleine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomatenmark darin kurz anbraten. Knoblauch und passierte Tomaten hinzugeben.

Alles kurz köcheln lassen und mit Weißwein auffüllen. Thymian, Rosmarin, Zimt, Nelke und Chili dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenso unterheben.

Gewürze und Chili hinzufügen und alles zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

120 g Couscous
 2 Knoblauchzehen
 1 Zitrone
 1 Stück Ingwer
 130 ml Sojamilch
 130 ml Gemüsefond
 ½ Bund Koriander
 1 EL Kurkumapulver
 ½ TL gemahlener Zimt
 1 Prise Nelke
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Sojamilch, Gemüsefond, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Nelke und Knoblauch in einem Topf aufkochen und den Couscous hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous ca. 8 Minuten ziehen lassen. Zitrone halbieren und einen Esslöffel Zitronensaft auspressen und unter den Couscous rühren und nochmals ziehen lassen.

Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.