

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Couscous mit Wintergemüse (Marokko)

#### Zutaten für 4 Portionen:

400 g	Instant-Cous-Cous
600 g	gemischtes Wurzelgemüse aus Möhre, Pastinake, Sellerie und Steckrübe
400 ml	Wasser
2 EL	Rosinen
2 EL	gehackte glatte Petersilie
¼ TL	gemahlene Kurkuma
¼ TL	gemahlener Ingwer
¼ TL	gemahlener Zimt
¼ TL	gemahlener Koriander
¼ TL	gemahlener Kreuzkümmel
2-4	gehackte Knoblauchzehen
2	gehackte Zwiebeln
1	kleine Fenchelknolle
1	Fleischtomate
1	kleine Dose (425ml) Kichererbsen abgetropft frisch gemahlener Pfeffer Salz

#### Zum Dünsten:

2 EL	Olivenöl
------	----------

Ein Gericht aus der Berberküche, bei dem unsere aromatischen Wintergemüse besonders voll zur Geltung kommen.

#### Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden, das Wurzelgemüse waschen, putzen und in grobe mundgerechte Stücke schneiden, die halbe Fenchelknolle waschen, putzen und dabei den Strunk nur so weit entfernen, dass er das Gemüse noch zusammenhält, dann längs vierteln, die Tomate in kleine Würfel schneiden.
2. Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin goldgelb dünsten, das Wurzelgemüse zugeben und bei schwacher Hitze unter Rühren 5 Minuten andünsten, die Gewürze und Knoblauch zugeben, anschwitzen lassen, mit Wasser aufgießen, aufkochen lassen, die Tomate, Fenchel, Kichererbsen, Rosinen, Petersilie und Pfeffer zugeben, im geschlossenen Topf 10 bis 15 Minuten garen. Das Gemüse soll bissfest „al dente“ sein. Mit den Gewürzen und Salz nach Bedarf nachwürzen.
3. Couscous in eine Schüssel geben und kochendes Wasser darüber gießen, zwei Minuten ziehen lassen, einen Esslöffel Öl erhitzen, dazugeben und mit einer Gabel auflockern, auf einem Teller mit Couscous einen Ring formen und in die Mitte das Gemüse füllen.

#### Tipps von Frau Barbara Börsteken, Köln:

- **Variante:** Variante: sehr lecker ist auch die Verwendung von Kürbisfleisch. Anstelle von Wintergemüse können Sie je nach Saison anderes Gemüse nehmen z.B. Zucchini, Aubergine, wobei Möhren immer zu einem guten Couscous gehören.
- **Für Kaliumsparer:** Wenden Sie für das Gemüse die kaliumreduzierende Zubereitung an (wässern, in reichlich Wasser garen, abtropfen lassen, dann in Fett schwenken), – je nach Intensität der angewendeten Methoden reduziert sich der Kaliumgehalt um 225 bis zu 350 mg pro Portion, die Kichererbsen (abgetropft aus der Konserve) und die wenigen Rosinen können für Kaliumsparer so bleiben.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie	580 kcal
Eiweiß	22 g
Fett	14 g
Kohlenhydrate	90 g
BE	6
Kalium	885 mg
Phosphor	180 mg