



Für  
Urlaubs-  
gefühle

## EINE SCHALE AUS MAROKKO

### mit Couscous

#### Zutaten:

2 Zwiebeln / 1 Stk. frischer Ingwer / 1 Melanzani  
½ Paprika / Kokosöl / ev. etwas Chili / Zimt  
Kreuzkümmel / Kurkumapulver / Salz / Pfeffer  
400 g gehackte Tomaten aus Dose  
1 EL Tomatenmark / 500 ml Gemüsebrühe  
400 g gekochte Kichererbsen / 200 g Couscous

#### Zubereitung:

Kokosöl erhitzen, klein gewürfelte Zwiebel, Ingwer darin glasig dünsten. Melanzani und Paprikascheiben dazu und würzen. Mit Tomatenmark und etwas Wasser verrühren und die Tomaten dazu. So ca. 20-25 Min. köcheln, hinein mit den abgetropften Kichererbsen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Couscous in einen Topf geben, abgekochtes Wasser drüber und ein paar Min. quellen lassen. Mit dem Gemüse anrichten. Lecker!

#### *Nana sagt ...*

*Der Zimt ist vom Salzburger Kräuterhof. Ein einheimischer Betrieb, sehr nachhaltig ([www.salzburger-kraeuterhof.at](http://www.salzburger-kraeuterhof.at)). Ein wunderbares Gewürz, ein Naturheilmittel, das uns unterstützen könnte, unsere Blutzucker- und Cholesterinwerte zu senken. Zimt ist eine große Freundin für die Bauchspeicheldrüse. Nach dem Essen einfach eine Spur Zimt auf das Dessert oder den Kaffee geben. Man kann Gesundheit eben immer auch essen, wie praktisch ☺. Plastikschinken und Packerlsuppen könnten einen krank machen.*

