

4 PERSONEN

½ Crown-Prince-Kürbis
 (750g) ungeschält in 2 cm
 dicke Spalten geschnitten und
 dann quer halbiert
3 TL gemahlener Zimt
8 Knoblauchzehen,
 zerstoßen
105 ml Olivenöl
2 große Zwiebeln (360g), 1
 Zwiebel in 1 cm dicke
 Scheiben geschnitten, die
 andere fein gewürfelt
2 ¼ TL Zucker
4 Sternanis
½ TL Chiliflocken
6-7 Eiertomaten (600g), grob
 gerieben, Schale wegwerfen
1 EL Tomatenmark
250 g Riesen-Couscous
250 g Babyspinat
15 g Koriandergrün (grob
 gehackt)
Salz und schwarzer Pfeffer

RIESEN-COUSCOUS MIT KÜRBIS UND TOMATENSAUCE MIT STERNANIS

FLAVOUR, OTTOLENGHI, S.137

Den Backofen auf 230° (Umluft) vorheizen. Die Kürbisstücke mit 1 TL Zimt, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, ¼ TL Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen und 30 min rösten. Auf einem zweiten Backblech die Zwiebelscheiben (unzerteilt) mit 1 ½ TL Öl beträufeln und mit ½ TL Zucker, Salz und Pfeffer würzen, im Ofen 18 min braten (1x wenden).

Für die Sauce in einer großen Pfanne (mit Deckel) 3 EL Öl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen; die Zwiebelwürfel und den Sternanis darin 8 min anbräunen. Dann restlichen Knoblauch und restlichen Zimt 30 s unterrühren. Chiliflocken, Tomaten, Tomatenmark, die restlichen 2 TL Zucker, 1 ½ TL Salz und reichlich schwarzen Pfeffer hinzufügen und 8 min köcheln lassen und ständig umrühren. Dann 500 ml Wasser angießen, aufkochen und 30 min leicht dicklich köcheln. Etwa 400 ml entnehmen und warmhalten.

Den Couscous sorgfältig unter die restliche Sauce rühren, 375 ml Wasser zugeben, mit ¼ TL Salz zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 30 min garen, bis der Couscous die Flüssigkeit aufgesaugt hat und an den Rändern leicht knusprig ist.

In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Spinat hineingeben, mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 2 min zusammenfallen lassen, das Koriandergrün unterrühren.

Die verbliebene Sauce, den Kürbis und den Spinat auf den Couscous geben, mit den Zwiebelscheiben abschließen. Mit dem restlichen Öl (1 ½ TL) beträufeln und warm servieren.