



K I N D E R A R Z T  
D R . M I C H A E L H A U C H

## Rezept im Monat März

### Cous-Cous mit Kichererbsen, Zwiebeln, Mandeln, Pflaumen und Datteln

400 g	5 Minuten-Cous-Cous (mittel = moyen)
2 EL	Butter
	Salz
200g	Kichererbsen (abgetropft, aus der Dose)
2	Gemüsezwiebeln, halbiert und längs in 1cm breite Streifen geschnitten
100 g	Mandeln, gehäutet und grob gehackt
200 g	Backpflaumen ohne Stein, halbiert
1 EL	Zucker
je ½ TL	Kurkuma, Kreuzkümmel, süßer Paprika, Zimt
1 Msp.	Safran
3 EL	Olivenöl
10	Datteln, entsteint und klein gehackt
	Gemüsebrühe, Salz

In einer geräumigen Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Zwiebel hinein geben und anschwitzen. Nun die Kichererbsen, die Backpflaumen und die Mandeln mit allen Gewürzen und dem Zucker zugeben und leicht rösten. Salzen und mit einem Glas Gemüsebrühe auffüllen. Für ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Eventuell etwas Brühe nachgießen.

Den Cous-Cous nach Packungsanweisung zubereiten. Ich nehme hierfür Butter an Stelle von Öl.  
Anschließend in eine flache Tonschüssel geben und mit der Kichererbsen-Zwiebel-Mandel-Pflaumenmischung bedecken. Entsteinte und klein gehackte Datteln darüber streuen und noch einmal für 5 Minuten im warmen Backofen ziehen lassen.

*Mit diesem Rezept möchte ich Sie und Ihre Kinder in die arabische Welt entführen und Ihnen einen kleinen Ausschnitt der unvergleichlichen Vielfalt der arabischen Küche zeigen.*

*Was für uns die Kartoffel ist, ist Cous-Cous (Hartweizen oder Hirsegries) in der arabischen Welt. Eine richtige arabische Köchin gart ihren Cous-Cous über Wasserdampf und die Prozedur dauert mindestens 2 Stunden. Für uns gibt es in türkischen oder arabischen Läden Schnell-Koch-Cous-Cous, der ist in 5 Minuten fertig.*

*Safran ist ein teures Gewürz mit einem unvergleichlichen Geschmack. Es ist durch*

*nichts zu ersetzen. In vielen türkischen Läden bekommen Sie aber eine gut akzeptable Qualität für mäßig viel Geld.*