



VEGETARISCHE COUSCOUS UIT DE RÖMERTOPF.

Dit recept maak je in 3 stappen:

STAP 1: het specerijenpasta mengsel:

- *2 ½ cm geraspte verse gember
- *1 teentje knoflook uit de knijper
- *1 eetlepel kurkuma poeder
- *1 eetlepel gemalen korianderpoeder
- *1 theelepel gemalen kardamom
- *1 theelepel gemalen komijn
- *1 theelepel gemalen kaneel
- *mespuntje gemalen kruidnagel
- *eetlepel olie (of ietsje meer)
- * geraspte schil van ¾ citroen
- * sap van ½ citroen
- * peper en zout
- * beetje sambal (½ theelepeltje)

DOE ALLES IN EEN KOMMETJE EN ROER TOT ER EEN DIKKE PASTA ONTSTAAT.

STAP 2 :

GROENTE:

- 1 ui, in grote stukken
- 2 wortels, in dikke plakken
- 1 koolrabi, in dikke stukken
- 4 kleine aardappelen, in 4-en
- 1 groene paprika , in grote stukken
- 100 gr sperciebonen, in 3 stukken gesneden
- 1 kleine venkel, in stukken

- 1 koffiebeker groentebouillon
- 3 eetlepels rode linzen
- Blik van ca 350 gram tomaten (in stukken) .
- 4 eetlepels zwarte rozijnen (wassen)

DOE ONDERIN DE RÖMERTOPF EEN LAAGJE OLIJFOLIE. LEG DAAR DE GROENTE OP.

MENG JE SPECERIJENMENGSEL MET HET BLIKJE TOMAAT EN GIET EROVERHEEN. DAARNA GIET JE DE BOUILLON ER OOK OVER. HET MENGSEL MOET FLINK VOCHTIG ZIJN. EN EEN BEETJE OLIJFOLIE EROVERGIETEN. EN....DEKSEL EROP....

ZET DE RÖMERTOPF IN DE OVEN. DRAAI DE THERMOMETER OP CA 220 GRDN. LAAT HET MINIMAAL ANDERHALF UUR IN DE OVEN. 2 UREN IS NOG BETER.

JE HUIS GEURT NAAR EEN EXOTISCH SPECERIJENMENGSEL ! .

STAP 3;

Neem een doos grote couscous. Ik vind Israelische couscous lekker. Dat zijn korrels ter grote van dikke speldenknoppen. Gewone kleine couscous kan natuurlijk ook.

Wacht tot er anderhalf uur om is, draai de oven laag op 100 grdn. Dan kan je RÖMERTOPF even een beetje afkoelen. Laat nog een half uurtje gewoon in de oven staan.

Maak dan de couscous klaar volgens de aanwijzing op het pak. Giet er een ½ borrelglas oranjebloesemwater over, als het klaar is.

Haal je RÖMERTOPF UIT DE OVEN en:

Open je RÖMERTOPF en strooi er de laatste kruimels citroenrasp overheen. (en evt wat verse korianderblaadjes)

Schenk jezelf eventueel een glas koude witte wijn in en geniet van een waanzinnig smakvolle en gezonde recept!!!

(TIP: ik maak 5x de hoeveelheid van dit specerijenmengsel, maar dan met 2 citroenen. (geen 5) . Die doe ik in kleine boterhamzakjes, (in de hoek). Knoop die dicht en druk ze plat. Die gaan in een doosje in de diepvries. Want dit mengsel is OVERAL lekker bij. Je hebt altijd iets bijzonders op voorraad).

EET SMAKELIJK ☺ !