

Marokkaanse pompoentajine met kikkererwten

Tajine = top! Deze vegetarische stoof zit boordevol groenten!

Boodschappen voor 4 personen:

- 1 verse (fles)pompoen
- 1 1/2 rode ui
- 1 teen knoflook
- 30 gram ongezouten roomboter
- 1 theelepel ras el hanout kruiden
- 3 eetlepels rozijnen
- 250 ml kraanwater
- 350 gram kikkererwten in pot
- 250 gram couscous
- 1 eetlepel sesamzaad
- 8 gram verse koriander

wat heb je nog meer nodig:

- Braadpan of tajine (zie foto)
- Mes
- Snijplank



Hoe maak je het klaar:

- Halveer de pompoen en snijd in parten. Verwijder de zaden en draderige binnenkant. Snijd de ui in ringen en de knoflook fijn. Verhit $\frac{2}{3}$ van de boter in de braadpan (of tajine) en fruit de ui en knoflook 3 min. Voeg de pompoen, ras el hanout en rozijnen toe en bak 3 min. mee. Voeg het water toe en breng aan de kook. Laat ca. 20 min. op middelhoog vuur met de deksel op de pan stoven. Schep regelmatig om. Laat de kikkererwten uitlekken en voeg ze na 10 min. toe.
- Bereid ondertussen de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer los met een vork en schep de rest van de boter erdoor.
- Verhit een koekenpan zonder olie of boter en rooster het sesamzaad in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.
- Snijd de blaadjes koriander fijn. Breng de pompoentajine op smaak met peper en eventueel zout. Schep op een schaal en bestrooi met het sesamzaad en de koriander. Serveer met de couscous.

Tip:

Dit hele gerecht kun je maken met biologische producten.

