

Orientalisch geschmorte Gänsekeulen mit Couscous



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Wurzelgemüse
2 Zwiebeln (weiß, geschält)
4 Knoblauchzehen (klein; geschält)
4 Gänsekeulen
Salz
Pfeffer
Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Harissa
1 TL Baba Ganoush
100 g Feigen (getrocknet)
100 g Datteln (entsteint)
500 ml Hühnersuppe (oder Wasser)
50 g Cashews (oder Nüsse nach Wahl)

Für den Couscous:

600 ml Hühnersuppe (oder Wasser)
300 g Couscous
1 Bund Petersilie (klein)
2 Tomaten (klein; gewürfelt)
Salz
Pfeffer (aus der Mühle)

1. Wurzelgemüse schälen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfelig schneiden.
2. Backrohr auf 180 °C vorheizen.
3. Die Gänsekeulen mit Salz und Pfeffer rundum würzen, in einer erhitzten Tajine (oder Topf/Pfanne mit Deckel!) mit etwas Öl beidseitig anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Wurzelgemüse sowie Zwiebel und Knoblauch darin farblos anrösten, Tomatenmark und Gewürze sowie grob geschnittene Datteln und Feigen zufügen. Kurz mitrösten und mit Suppe bzw. Wasser aufgießen. Aufkochen lassen.
5. Gänsekeulen einlegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten lang im Backrohr schmoren. Herausnehmen.
6. Cashews grob hacken und darüber verteilen.
7. Wasser bzw. Hühnersuppe für den Couscous aufkochen lassen. Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.
8. In der Zwischenzeit die Petersilie fein hacken, die Tomaten fein würfeln und beides unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Gänsekeulen mit Couscous, Gemüse und Sauce servieren.

Tipp:

Das Rezept kann auch mit Huhn statt mit Gans zubereitet werden.