



Oosterse bonenstoof

met aubergine en knoflookcouscous



ca. 25min



2 personen

Deze goed gekruide stoof met gemengde bonen neemt je direct mee naar Marokko. De stukjes aubergine bak je stevig aan en stoof je mee zodat ze heerlijk boterzacht worden. Het prikkelende mondgevoel komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa heeft een scherp randje, dus je verwerkt hem in een geurige olie die je naar wens over het gerecht kunt druppelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 aubergine
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 blik gemengde bonen
- 5g ras el hanout
- 1 blik cherrytomaten
- 150g couscous¹
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje amandelen¹⁵
- 1 zakje zwarte olijven
- 5g harissa

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- honing of suiker

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- zeef
- kleine koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

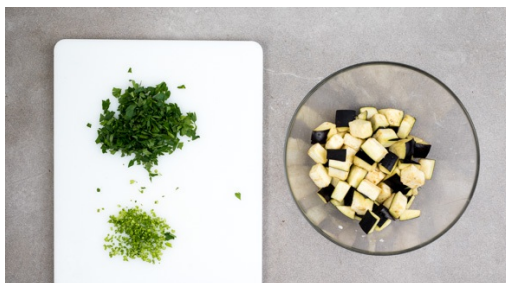
Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Laat de harissadressing dan weg of gebruik er niet te veel van.

Allergenen

gluten (1), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 729kcal, vet 27.2g, koolhydraten 87.2g, eiwit 26.2g



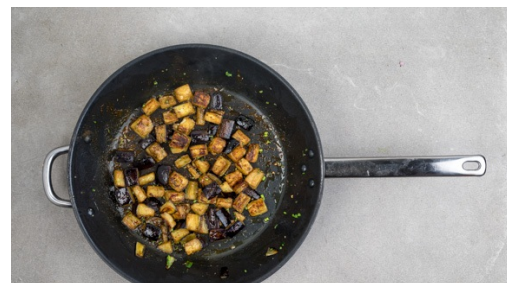
1. Aubergine snijden

Breng 250ml water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **aubergine** in blokjes. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn.



4. Couscous garen

Doe de **couscous** met de **rest van de knoflook**, het **bouillonpoeder** en gekookte water in een hittebestendige kom. Roer door en dek af met een bord of deksel. Laat 8-10min wellen totdat het water is opgenomen. Roer de **couscous** met een vork los en roer er evt. 1el olie door voor een vollere smaak.



2. Aubergine bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **aubergine** met 1/4tl zout in 3-4min rondom goudbruin. Voeg de **peterseliesteeltjes** en **ras el hanout** aan de pan toe en bak 1min mee. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze schoon.



5. Stoof afmaken

Hak de **amandelen** grof en rooster ze in een kleine, droge koekenpan in 1-2min op middelhoog vuur goudbruin. Let op, de **noten** kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet apart. Hak de **olijven** grof en voeg ze samen met 1el suiker of honing en 1-2el azijn (rode wijn bij voorkeur) aan de **stoof** toe. Kook nog 1min en breng op smaak met peper, zout en/of suiker.



3. Stoof maken

Voeg **2/3e van de knoflook**, de **bonen** en **cherrytomaten** aan de pan toe. Vul het blik voor 2/3e met water en schenk dit in de pan. Voeg de **helft van het bouillonpoeder** toe en roer goed door. Dek de pan af met een deksel en stoof 8-10min totdat de **aubergine** zacht is.



6. Harissadressing maken

Meng de **harissa** met 1-2el water, 2el olie en een snufje zout en peper (**zie tip, links**). Schep de **couscous** op en verdeel de **stoof** erover. Bestrooi met de **amandelen** en **peterselieblaadjes**. Besprenkel met de **harissadressing** naar wens.