



Midden-Oosterse bonenstoof

met aubergine en knoflookcouscous



ca. 25min



2 personen

Deze goed gekruide stoof met gemengde bonen transporteert je direct naar Marokko. De stukjes aubergine worden eerst stevig aangebakken en daarna langzaam boterzacht gestoofd. Het pittige komt van de harissa, een uitgesproken Oosterse specerijenmelange. De harissa heeft een scherp randje, dus je verzacht 'm in een geurige olie die je naar wens over het gerecht kunt sprenkelen.

Wat je van ons krijgt

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

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- maatbeker
- waterkoker
- grote koekenpan met deksel
- zeef

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

Kooktip

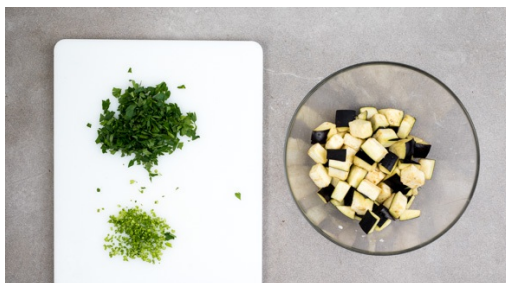
Houd je niet van pittig of eten er kinderen mee? Serveer de harissadressing dan apart.

Allergenen

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

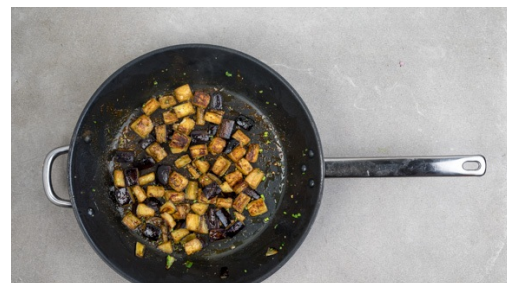
Voedingswaarde per portie

calorieën 808kcal, vet 34.8g, koolhydraten 88.8g, eiwit 26.9g



1. Aubergine snijden

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



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** toe en bak 1min mee. Pel en hak de **knoflook** fijn. Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze schoon.



3. Stoof maken

Voeg **2/3e van de knoflook**, de **bonen**, de **helft van het bouillonpoeder** en de **cherrytomaten uit blik** toe. Vul het blik voor 2/3e met water en schenk het **tomatenwater** in de pan. Roer door en breng aan de kook. Dek af, draai het vuur lager en stoof 8-10min tot de **aubergine** zacht is.



4. Couscous garen

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



5. Stoof afmaken

Hak de **amandelen** grof en zet ze opzij. Hak de **olijven** grof en voeg ze met 1el suiker en 1-2el azijn (lieftst rodewijn) aan de **stoof** toe. Roer door en kook nog 1min. Proef en breng de **stoof** op smaak met peper, zout en/of suiker.



6. Harissadressing maken

Maak een **dressing** van de **harissa**, 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 naar smaak met de **harissadressing**.