

Couscous-Salat

Für 5 Personen

Zutaten:

500 g Couscous, ½ l Wasser (für Arbeitsschritt 1)
1 TL Salz, 300 ml Wasser (auf Arbeitsschritte 3, 5 und 7 verteilen)
80 g ungesalzene Butter, in kleine Stücke geschnitten

Salatzutaten:

½ Salatgurke, entkernt und gehackt
3 große Tomaten, enthäutet, entkernt und gehackt
½ grüne Paprikaschote, entkernt und gehackt
6 Frühlingszwiebeln, gehackt
½ Selleriestange, gehackt
3 EL frische, gehackte Minze
3 EL frisch gehackter Koriander
3 EL frisch gehackte glatte Petersilie
Saft von 2 Zitronen
5 EL Olivenöl
1 TL Salz
½ TL gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung:

Den trockenen Couscous in eine große Schüssel geben. Mit ½ l kaltem, gesalzenem Wasser aufgießen, umrühren und 1 Stunde einweichen. Ab und zu umrühren. 1 ¼ Stunden vor dem Verzehr den Couscous locker in den Dämpfaufsatz der zweiteiligen Couscoussièrè füllen. Auf den unteren Topf mit der brodelnden Brühe setzen und 15 Minuten, gerechnet vom Austreten des ersten Wasserdampfes an, garen. Überprüfen, ob die beiden Töpfe fest aufeinander sitzen, damit der Dampf nur durch den oberen Topf entweichen kann. Anderenfalls den Topf mit einem Tuch abdichten, das durch eine Wasser-Mehl-Mischung gezogen wurde. Den Couscous auf eine Platte oder ein Tablett schütten, mit einem Holzlöffel zerkrümeln und abkühlen lassen. Dann mit 100 ml kaltem Wasser beträufeln, mit den Händen reiben und lockern. 15 Minuten ruhen lassen. Den Couscous wieder in den Aufsatz umfüllen und über der brodelnden Brühe weiter garen. Schritt 3) wiederholen. Ein drittes Mal 10 Minuten garen. Schritt 3) wiederholen. Nur bei würzigen (nicht süßen) Rezepten beim Zerkrümeln des Couscous Salz, Pfeffer und ein wenig gemahlene Kurkuma zugeben, um dem Couscous eine schöne gelbe Farbe zu verleihen. Die gehackte Butter mit einer Gabel unter den Couscous ziehen und auflockern. Wenn die Körner mit der Butter überzogen sind, bleiben sie duftig und kleben nicht zusammen. Couscous abkühlen lassen. Die gehackte Gurke mit Salz bestreuen und 30 Minuten stehen lassen. Abspülen und sorgfältig trocken tupfen. Alle Salatzutaten gut miteinander vermischen. In den Kühlschrank stellen. Kalt servieren.

Gefüllte Auberginen mit Couscous

Für 2 Personen:

100 g Couscous-Grieß, $\frac{3}{4}$ l Tomatensaft, 2 Auberginen
200 g Champignons, 1 Zwiebel, 100 g milder Schafskäse
einige Zweige Minze, 2 EL Butter
Salz, Pfeffer
1 Ei
1 TL Curry
1 Prise gemahlener Kümmel
1 TL Zitronensaft
Öl für die Form

Zubereitung:

In einer Schüssel Couscous mit $\frac{1}{4}$ l Tomatensaft begießen und 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Auberginen waschen, Stielansätze entfernen, längs halbieren, blanchieren und aushöhlen (*siehe S. 44*). Einen Rand von 1 cm stehen lassen. Auberginenfleisch fein hacken. Champignons mit einem Küchentuch abreiben, trockene Stielansätze abschneiden. Pilze grob hacken. Die Zwiebel pellen, abspülen und fein hacken. Schafskäse zerbröckeln. Minzeblätter in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Auberginenfleisch dazugeben und 5 Minuten mitdünsten, salzen und pfeffern, aus der Pfanne nehmen. 1 EL Butter erhitzen, die Champignons darin dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Backofen auf 200° vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Couscous, Auberginen und Pilze vorsichtig vermengen. Das Ei, Curry, Kümmel, Zitronensaft und Schafskäse sowie ein paar Minzestreifen unter das Gemüse geben. Die Auberginenhälften in die Auflaufform setzen, mit der Couscousmasse füllen. Den restlichen Tomatensaft angießen. Im Backofen (Mitte Umluft 170°) 30 Minuten ohne Deckel garen. Dazu schmeckt Roggenbaguette.

Couscous mit sieben Gemüsen

Für 8 Personen:

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl, geviertelt
1 kg Fleisch (Kalbshaxe oder Lammschulter), in Würfel geschnitten
2 große Zwiebeln, geviertelt
500 g Möhren, geschält und in 3 cm dicke Scheiben geschnitten
250 g kleine weiße Rüben, geschält und geviertelt
2 kleine rote Chilischoten, entkernt und in Streifen geschnitten
8 Stängel Koriander, gebündelt
1 TL ras-el-hanout (dieses typische Gewürz erhält man in türkischen beziehungsweise orientalischen Lebensmittelgeschäften)
50 g ungesalzene Butter
1 TL Salz
1 TL gemahlener weißer Pfeffer
5 Tomaten, nicht enthäutet, geviertelt
2 Auberginen, geschält und in Stücke geschnitten
500 g Zucchini, der Länge nach halbiert, dann in 3 cm dicke Stücke geschnitten

Für den Couscous:

1 kg Couscous, mittlere Körnung
800 ml Wasser
1 TL Salz
80 g ungesalzene Butter, gewürfelt

Zum Servieren:

1 EL Harissa
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
½ TL Salz und 1 EL Olivenöl, um die Harissa eventuell nachzuwürzen.

Zubereitung:

Den Weißkohl 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Diesen Vorgang dreimal wiederholen. Abgießen und dann beiseite stellen. Fleisch, Zwiebeln, Möhren, Rüben, Chilischoten, Korianderbündel, ras-el-hanout, Butter, Salz und Pfeffer in den unteren Topf der Couscoussièrè geben. Mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und den Dämpfaufsatz zum Bereiten des Couscous aufsetzen. Das Fleisch und die Gemüse 30 Minuten in der Brühe, den Couscous darüber im Dampf, garen.

Nach 30 Minuten den Weißkohl, die Tomaten, Auberginen und Zucchini in den unteren Topf der Couscoussièrè geben und weitere 30 Minuten garen. Falls das Fleisch vor dem Couscous gar ist, rechtzeitig aus der Brühe nehmen. Allerdings sollte man dann nicht vergessen, das Fleisch vor dem Servieren noch einmal in der Brühe zu erwärmen.

Harissa mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Olivenöl würzen (falls sie nicht schon ausreichend gewürzt ist). Alles mischen und in eine kleine Schale füllen.

Den Couscous auf eine vorgewärmte Platte häufen, in der Mitte eine Mulde drücken. Das Fleisch hineingeben, mit dem Gemüse umlegen. Zwiebeln und Koriander aus der Garflüssigkeit nehmen. Die Brühe getrennt in einer Terrine, die Harissa in einem Schälchen reichen.

Couscous mit Huhn und Salzzitronen

Zutaten für 4 Personen:

500 g feiner Couscous
1 Zwiebel
4 Frühlingszwiebeln
2 orange Peperoni
400 g Hühnerbrustfilet
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Salzzitronen
1 EL Butter

Ein grobes Sieb mit einem Leinentuch ausschlagen, den Couscous hineinschütten und mit heißem Wasser übergießen. Zum Abtropfen beiseite stellen.

Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Peperoni waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne entfernen. Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden.

Das Öl in einem Topf, auf den das Sieb passt, erhitzen und das Fleisch darin 1 Minute scharf anbraten. Salzen und pfeffern, 1 Salzzitrone auspressen und den Saft, die Zwiebeln und die Peperoni dazugeben. Alles durchmischen. Das Sieb mit dem Couscous auf den Topf setzen. Das Ragout bei schwacher Hitze zugedeckt 30 Minuten schmoren. Bei Bedarf ein wenig Wasser dazugießen. Zwischendurch den Couscous mit einer Gabel auflockern.

Den fertigen Couscous in eine vorgewärmte flache Schüssel häufen und dabei die Butter untermischen. Das Hühnerragout darauf anrichten, den Sud separat reichen. Die zweite Salzzitrone abspülen, vierteln und zur Dekoration verwenden.

Lammragout mit Gemüse auf Couscous

Für 4 Personen:

600 g Lammschulter

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 frische Chilischote

600 g Fleischtomaten

6 EL Olivenöl

400 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

1 Prise Kreuzkümmel

1 TL Zimt, gemahlen

500 g kleine Zucchini

250 g Karotten

2 weiße Rüben

1 große, rote Paprikaschote

250 g dicke Bohnen

500 g Couscous (Hartweizengrieß, gibt's im Reformhaus oder im Naturkostladen)

½ Bund Koriandergrün

3 Zweige frische Minze

Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chilischote entkernen, waschen und klein schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein schneiden.

Das Fleisch in einem breiten Topf in 3 EL Olivenöl kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Chilischote dazugeben und glasig dünsten. Die Tomaten untermischen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zimt würzen und zugedeckt 30 Minuten schmoren. Die Zucchini, Karotten, Rübchen und Paprika waschen, putzen und in lange Stücke schneiden. Dicke Bohnen aus den Schoten lösen. Alles Gemüse zum Fleisch geben, weitere 20 Minuten garen. Abschmecken, falls nötig nachwürzen. In einem großen Topf 1 l Salzwasser aufkochen. Den Couscous dazugeben und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen, bis er fast alle Flüssigkeit aufgesaugt hat. Koriander und Minze abrausen, abzupfen, in feine Streifen schneiden und zum Schluss unter das Ragout mischen. Das restliche Olivenöl unter den Couscous mischen und mit Lamm-Gemüse-Ragout anrichten.

Langustenschwanz-Medaillons mit Reis-Couscous

Zutaten für 4 Portionen:

100 g Couscous
4 Langustenschwänze
2,5 dl Gemüse- oder Geflügelbouillon
1 Zitrone (Saft)
Salz und Pfeffer
1 dl grünes Olivenöl
je 30 g Gurken-, Tomaten- und Peperoniwürfel
1 Zwiebel, fein geschnitten
Koriander
Italienische Petersilie
50 g schwarzer Reis (Riso Venere)
1 weißer Pfirsich
1 dl Wasser
1 dl Weißwein

Zubereitung:

Reis in reichlich Wasser etwa 40 Minuten kochen, mit kaltem Wasser abspülen und trocknen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der kochend heißen Bouillon übergießen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Zitronensaft, Salz und Pfeffer anrühren, Olivenöl dazugeben, sämig rühren, zum Couscous geben und mit der Gabel locker mischen. Reis, Zwiebel, Gemüsewürfel, Koriander und Peterli dazugeben, alles mischen und abschmecken. Wasser und Weißwein mit Kräutern und Salz aufkochen, vom Herd nehmen, Langustenschwänze hineinlegen, bei kleiner Hitze garen, aus der Schale brechen und in Medaillons schneiden. Pfirsich in gleichmäßige, fächerartige Stücke teilen. Das Reis-Couscous-Gemisch mit zwei Suppenlöffeln zu Nocken formen, in der Mitte des Tellers anrichten und Pfirsichfächer dazulegen. Langustenschwanz-Medaillons darauf anrichten. Mit Blüten und Kräuterspitzen garnieren.