

COUSCOUS-TRIO

Couscous hat in Nordafrika und Vorderasien einen ähnlichen Stellenwert wie bei uns Kartoffeln oder Reis und kommt in diesen Regionen fast täglich auf den Tisch. Zu Recht, denn Couscous gilt als besonders nahrhaft, lecker und ist zudem schnell zubereitet und günstig. Bei uns gibt es hauptsächlich Couscous aus Hartweizengrieß zu kaufen, während er je nach Region auch aus Gerste oder Hirse bestehen kann.

Couscous hat einen hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten, die lange sättigen und wenig Zucker enthalten. Zudem enthält Couscous wenig Fett, dafür reichlich Ballaststoffe, unterstützt die Verdauung, liefert Magnesium, Kalium und Eisen und punktet mit Proteinen. Ein echtes Kraftpaket!



ZUBEREITUNG VON COUSCOUS:

Für zwei Portionen bringen Sie eine Tasse Wasser zum Kochen.

Tipp: Geben Sie etwas Gemüsebrühe ins Wasser, um dem Couscous Geschmack zu verleihen. Übergießen Sie eine Tasse Couscous mit dem kochenden Wasser und lassen ihn ca. 5-10 Minuten ziehen. Lockern Sie den aufgequollenen Couscous anschließend mit einer Gabel auf und geben Sie nach Belieben etwas Öl zum Verfeinern dazu.

Fertig ist die Basis für viele leckere Gerichte!

DER KLASSIKER

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Schwierigkeit: Einfach
- ½ Salatgurke
- ½ Zwiebel
- ½ Paprika
- ½ Zitrone
- ½ TL Honig
- ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 2,5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie, Minze
- 50 g Feta

FÜR ZWEI PORTIONEN

BENÖTIGEN SIE:

- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Couscous
- 25 g Cashewkerne
- 1 Tomate

UND SO GEHT'S:

1. Den Couscous nach dem Grundrezept (siehe oben) zubereiten.
2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Cashewkerne fettfrei für ca. 2-3 Minuten anrösten. Tomate, Gurke und Paprika waschen und klein würfeln. Die Zwiebel halbieren, schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Petersilie und Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Zitronensaft und Zitronenschale, Honig, Paprikapulver und Olivenöl verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Couscous, Gemüse, die Hälfte der Nüsse und einen Teil der Kräuter unter das Dressing heben. Fetakäse zerbröseln. Den Couscoussalat auf Tellern anrichten und mit den übrigen Kräutern, Nüssen und Fetakäse garniert servieren.

COUSCOUS-TRIO



ZITRONEN-COUSCOUS MIT AVOCADO & LACHS

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Schwierigkeit: Einfach

FÜR ZWEI PORTIONEN BENÖTIGEN SIE:

- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Couscous
- 50 g Erbsen, tiefgefroren
- 25 g Rucola
- ½ Zitrone
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer
- 75 g Räucherlachs
- 2 EL Olivenöl

UND SO GEHT'S:

1. Den Couscous nach dem Grundrezept zubereiten, dabei aber die Erbsen ebenfalls mit übergießen.
2. Rucola waschen und abtropfen lassen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben und Saft auspressen. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch von der Schale lösen und würfeln.
3. Rucola und Avocado zum Couscous in die Schüssel geben und mit Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Auf Tellern verteilen, Lachs grob zupfen, dazu anrichten und servieren.

COUSCOUS-TRIO



GEFÜLLTE ZUCCHINI

- Zubereitungszeit: 30 Minuten
- Schwierigkeit: Einfach
- Salz, Pfeffer
- ½ Limette
- Minze
- 50 g Datteln, getrocknet
- 1 Schalotte
- 1,5 EL Mandeln, ganz
- Olivenöl
- 200 g Tomaten, passiert
- Zucker

FÜR ZWEI PORTIONEN BENÖTIGEN SIE:

- 150 ml Gemüsebrühe
- 100 g Couscous
- 3 Zucchini

UND SO GEHT'S:

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini waschen, 2 Zucchini längs halbieren und das Kerngehäuse aushöhlen, sodass eine ca. 2 cm breite Rille entsteht. Kerngehäuse aufbewahren. Die übrige Zucchini in Würfel schneiden. Alle Zucchini salzen und beiseitestellen.
2. Limette waschen und den Saft auspressen. Minze waschen, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Datteln in feine Streifen schneiden. Schalotte halbieren, schälen und fein würfeln. Ausgehöhlt Zucchinifleisch klein hacken.
3. In einem Topf Mandeln auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 4 Minuten rösten und beiseitestellen. Im selben Topf 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalottenwürfel, Zucchinifleisch und Würfel darin ca. 2 Minuten anschwitzen und beiseitestellen. Tomaten in den Topf geben, mit je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt und mittlerer Stufe ca. 10 Minuten köcheln.
4. Zucchinihälften auf ein Backblech legen. und ca. 15 Min. im Ofen garen.
5. Inzwischen den Couscous zubereiten.
6. Couscous mit Minze, Datteln, Mandeln, Zucchiniwürfeln und 1 EL Olivenöl vermengen und mit 2 TL Limettensaft und Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinihälften mit Couscous füllen, auf Tellern mit Tomatensauce anrichten und servieren.

