



Couscous

ist meist grober Hartweizengrieß (teilweise ist er auch schon vorgequollen und wieder agglomeriert, wie der unsere). Vorteil des vorgequollenen und wieder zusammengeballten (agglomerierten)

Grießes ist seine kurze Kochzeit.

Couscous Grundrezept

Zutaten: 250g Couscous, 750 ml Gemüsebrühe, 15 g Butter

Den Couscous in eine Schüssel geben, etwa 750 ml heiße Gemüsebrühe dazugießen, durchrühren und zum Kochen bringen. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Den Couscous bei schwacher Hitze zugedeckt 10 Minuten garen.

Dieses Gericht können sie mit orientalischen Gewürzen verfeinern (siehe auch Bulgur-Rezepte).

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Passt zu: Gemüse oder gewürztem Joghurt oder Zaziki.

Süße Couscous-Bällchen

Zutaten: ½ l Milch, 250 g Couscous, 250g Speisequark, 50g getr. Datteln, 50g getr. Feigen, 2 Eßl. Rosinen, ca. 1/8 l Wasser, Salz, 1 kleine Banane, ½ Teel. Zimtpulver, 1 Prise Korianderpulver, etwa 100g Butter, Honig, Kokosraspel

Die Milch in einem Topf aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Couscous mit einem Schneebesen hineinrühren und auf der Herdplatte unter Rühren noch zwei- bis dreimal aufwallen lassen. Die Masse zum Abkühlen beiseite stellen.

Die Datteln und Feigen sehr fein hacken und zusammen mit Rosinen im Wasser aufkochen lassen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1 gestrichenen Eßlöffel Salz aufkochen. Die Banane schälen, mit der Gabel zudrücken und unter den Couscous ziehen. Trockenfrüchte gegebenenfalls abgießen und mit dem Quark unter den Couscous mengen und mit dem Zimt und dem Koriander abschmecken.

Mit leicht befeuchteten Händen 8 - 12 gleich große Bällchen formen und diese im sprudelnd kochenden Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 10 Minuten). Die Couscous-Bällchen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

In einem Topf die Butter schmelzen.

Die Bällchen portionsweise auf Teller verteilen und mit Butter übergießen.

Dann über jedes Bällchen etwas Honig fließen lassen und mit Kokosraspeln bestreuen.

