

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Couscous

2008-2018

124 Rezepte

¹In diese Form gebracht von Horst Hollatz (<https://hhollatz.de>), akt.: 28. Juli 2022.

Inhalt

Beilagen	1
Marokkanischer Couscous	2
Ratatouille-Couscous	2
Fisch	3
Caipirinha-Lachs mit Tabouleh	4
Dorade aus dem Ofen mit Kräutern und Knoblauch-Couscous	5
Doraden-Filet mit Petersilien-Soße und Couscous	6
Fisch und Couscous marokkanisch	7
Fisch-Stäbchen mit Spargel, Zucker-Erbсен-Schote	8
Gebratene Rotbarbe, sautiertes Couscous, Kartoffel-Püree	9
Gedämpfter Fisch mit Couscous	10
Gorgonzola-Lachs mit Lauch-Zucchini-Gemüse	11
Lachs-Couscous-Päckchen	11
Lachs-Couscous-Überraschung	12
Lachs-Steak mit Safran-Couscous	12
Saibling mit Orangen-Couscous und Gurken-Salat	13
Salpicon mit Wolfsbarsch, Garnelen, Oktopus, Miesmuscheln	14
Seeteufel-Filet mit Apfel und Nuss-Couscous	15
Tilapia-Filet mit buntem Couscous	16
Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous	17
Zander auf Estragon-Soße mit Zitronen-Linsen-Couscous	18
Zander mit gegrilltem Lauch und Blumenkohl-Couscous	19
Zander-Filet auf Coucous mit Karotten-Ingwer-Soße	20

Geflügel	21
Balsamico-Enten-Brust mit Knoblauch-Couscous	22
Couscous-Salat, Zitronen-Hähnchen, Auberginen-Joghurt	23
Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt	24
Gebratenes Stubenküken auf Kokos-Couscous und Papaya	25
Hähnchen-Brust auf Couscous-Salat und Avocado-Dip	26
Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit Feta-Couscous	27
Hähnchen-Brust mit Couscous und Dattel-Soße	28
Hähnchen-Brust-Filet mit Balsamico-Salbei-Soße, Couscous	29
Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous	30
Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous	31
Hähnchen-Tomaten-Spieße	32
Honig-Hähnchen mit Couscous-Salat und Tomaten-Chili-Dip	33
Hühnchen-Tajine, Oliven, Salz-Zitronen, Tomaten-Salat	34
Maispouarden-Brust, Curry-Mais-Couscous, Lauchzwiebeln	35
Marinierte Hähnchen-Spieße mit Orangen-Feigen-Soße	36
Marrokanische Tajine mit Hähnchen, Gemüse und Couscous	37
Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchen-Spieß	38
Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren	39
Orientalisches Hähnchen mit Couscous	40
Perlhuhn-Brust mit Tomaten-Couscous, Tomaten-Gemüse	41
Puten-Involtini, Marsala-Soße, Gemüse-Couscous, Tomaten	42
Sesam-Hähnchen-Sticks mit marokkanischem Couscous	43
Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous	44
Teriyaki-Hähnchen-Spieße auf tomatisiertem Couscous	45
Zitronen-Huhn mit Blumenkohl-Couscous, Granatapfel-Creme	46
Zitronen-Pouarden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat	47
Hack	49
Couscous-Pfanne und Rinder-Hackfleisch mit Kichererbsen	50
Couscous-Salat mit Fleischbällchen, Gurken-Joghurt-Soße	51
Couscous-Salat mit würzigen Koftas und Lamm-Hack	52

Hackfleisch-Bällchen mit Couscous und Trauben-Soße	53
Hokkaido-Spalten mit Lammhack, Joghurt-Soße, Couscous	54
Lamm-Kebab mit Taboulé und Menemen	55
Rindfleisch-Bällchen mit Couscous und Joghurt-Minz-Soße	56
Zigarren-Börek, Hirtenkäse, Lamm-Köfte, Minz-Joghurt	57
Innereien	59
Kalb-Leber mit Tomaten-Chutney und Couscous	60
Kalb	61
Hochzeit-Schnitzel mit Couscous	62
Kalb-Filet, Äpfel, Schalotten, Cidre-Speck-Soße, Salat	63
Kalb-Röllchen, Speckmantel, Möhren, Gewürz-Couscous	64
Kalb-Roulade mit Mozzarella und Brokkoli-Couscous	65
Lamm	67
Kräuter-Lamm-Filet mit buntem Couscous-Salat	68
Lamm-Filet auf Lauch-Aprikosen-Gemüse und Couscous	68
Lamm-Filet mit Couscous und kalter Minz-Soße	69
Lamm-Filet mit marokkanischem Couscous und Minz-Joghurt	70
Lamm-Filet mit marokkanischer Gemüse-Pfanne	71
Lamm-Filet mit Orangen-Soße und Dattel-Cashew-Couscous	72
Lamm-Filet mit Rotwein-Feigen, Ofen-Gemüse und Couscous	73
Lamm-Filet, orientalischer Couscous-Salat, Minz-Joghurt	74
Lamm-Karree mit Gremolata, Reis und Rotwein-Soße	75
Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße	76
Lamm-Karree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel	77
Lamm-Karree, Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip	78
Lamm-Kotelett mit Rote-Bete-Couscous, Erbsen-Schaum	79
Lamm-Lachs mit Mango-Chutney und Couscous	80
Lamm-Lachs, Pecorino-Kruste, Couscous, Joghurt-Minz-Dip	82
Lamm-Lachse mit Couscous und Speck-Bohnen	83
Lamm-Lachse mit Taboulé und Joghurt-Minz-Soße	84

Lamm-Rücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste, Couscous	85
Lamm-Rücken mit orientalischem Couscous	86
Lamm-Spieß mit gefüllten Mangoldblättern und Minz-Joghurt	87
Lamm-Teriyaki mit Couscous, Romanesco und Ingwerdip	88
Marinierter Lamm-Lachs auf Zimt-Spieß mit Couscous	89
Marokkanischer Lamm-Topf mit Couscous	90
Orientalisches Lamm-Karree mit Couscous und grünen Bohnen	91
Weide-Lamm, Feigen-Lavendel-Couscous, Brokkoli, Minzdip	92
Meer	95
Couscous-Salat mit gebratenen Garnelen und Safran-Soße	96
Gebratene Jakobsmuscheln, Limonen-Blätter-Soße	97
Jakobsmuscheln, Rosinen-Gemüse-Couscous, Knoblauch-Dip	98
Taboulé mit Riesen-Garnelen und Pimentos-de-Padrón	99
Rind	101
Rinder-Filet mit Couscous und überbackenem Kürbis	102
Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portwein-Zwiebeln	103
Salat	105
Couscous-Salat mit Früchten, Joghurt-Soße, Lamm-Koteletts	106
Couscous-Salat mit Minz-Dip und gebratenem Lachs	107
Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß	108
Fruchtiger Couscous-Salat	109
Orientalischer Couscous-Salat mit Heilbutt-Filet	109
Schwein	111
Orientalisches Schweine-Filet mit Couscous und Bohnen	112
Schnitzel alla Caprese, Pfannengemüse und Couscous	113
Schweine-Medaillons mit Couscous-Salat	114
Suppen	115
Kürbis-Hähnchen-Eintopf mit Couscous	116

Vegetarisch	117
Auberginen-Röllchen mit Gemüse-Couscous	118
Couscous mit Semmelkren und kreolischem Wurzel-Gemüse	119
Couscous-Topf mit Knoblauchbrot, Avocado, Crème fraîche	120
Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl, Blumenkohl-Couscous	121
Geschmorte Aubergine, Butter-Couscous, Joghurt-Minz-Dip	122
Involtini nach griechischer Art	123
Marokkanische Tajine mit Couscous	124
Mediterranes Couscous	124
Ratatouille mit Zitronen-Couscous und Minzjoghurt	125
Vorspeisen	127
Couscous-Salat mit Rinder-Filet und Honig-Orangen-Soße	128
Couscous-Salat, Jakobsmuschel-Spieße, Sweet-Chili-Soße	129
Gebratene Hühner-Leber mit Champignons und Couscous	129
Geschmorter Kürbis mit Salbei und buntem Couscous	130
Jakobsmuscheln mit Gemüse-Couscous und Karotten-Schaum	131
Jakobsmuscheln, Orangen-Couscous-Salat und Chorizo-Öl	132
Lachs-Pastete mit Safran-Soße	133
Lauwarmer Couscous-Salat mit Rotbarben-Filets	133
Marinierte Carabineros mit persischem Couscous-Salat	134
Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet	135
Mediterrane Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat	136
Riesen-Garnele, Joghurt-Dip, Orangen-Karotten, Couscous	137
Taboulé mit gebratenen Garnelen und Minz-Pesto	138
Wild	139
Hirsch-Rücken, Spekulatius-Kruste, Birnen, Couscous-Reis	140
Straußen-Filet mit Pfeffer-Koriander-Mantel, Couscous	141
Index	142

Beilagen

Marokkanischer Couscous

Für zwei Personen

150 g Couscous	200 ml Hühnerfond	125 ml Naturjoghurt
30 ml Rapsöl	75 g Pistazienkerne	2 Zitronen
1 rote Zwiebel	1 Granatapfel	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL bunter Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz
1 TL Safranfäden		

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen. Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen.

Anna Stocsits am 18. November 2014

Ratatouille-Couscous

Für zwei Personen

75 g Instant Couscous	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	75 ml Tomatensaft	100 ml Lammfond
Olivenöl		

Knoblauch und Zwiebel abziehen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Andreas Reich am 27. Juni 2016

Fisch

Caipirinha-Lachs mit Tabouleh

Für zwei Personen

Für den Lachs:

400 g Lachsfilet, mit Haut	2 Limetten	1 EL Cachaca
1 EL mittelscharfer Senf	1 EL brauner Zucker	2 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Zehe Knoblauch	20 ml Pflanzenöl
Chilipulver	schwarzer Pfeffer	

Für das Tabouleh:

200 g mittelfeiner Instant-Couscous	100 g reife Kirschtomaten	1 rote Paprika
1 Zitrone	1 grüne Chili	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	2 Zweige Minze
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lachs eine Limette, den Knoblauch und die Minze waschen. Die Minze fein hacken. Den Knoblauch abziehen und circa ein Viertel davon verwenden. Der Rest kann anderweitig verwendet werden. Aus der Limette den Saft auspressen. Alle Zutaten, bis auf den Lachs und die Limette, gut mit einem Pürierstab mixen und nach und nach das Pflanzenöl dazu gießen, bis eine glatte Masse entsteht.

Den Lachs salzen und pfeffern und auf die Hautseite legen. In kleinen Abständen bis kurz vor der Hautseite durchschneiden, sodass er wie ein Fächer aufgeht. Mit der Paste aus dem Mixer großzügig bestreichen. Anschließend den Lachs in einer Pfanne auf der Hautseite scharf anbraten. Die zweite Limette in Scheiben schneiden und diese nochmals halbieren. Die Limettenscheiben in die angebrachten schnitte setzen und den Lachs zum Fertiggaren für fünf bis zehn Minuten in den Ofen stellen.

Für den Tabouleh den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous einrühren, 30 Minuten quellen und anschließend abkühlen lassen.

Die Tomaten, die Paprika sowie die Chili putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken. Die Frühlingszwiebel und den Knoblauch waschen und abziehen. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Tomatenmark mit etwas Zitronensaft und dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Zutaten unter den Couscous heben.

Den Caipirinha-Lachs mit Tabouleh auf Tellern anrichten und servieren.

Christian Wagner am 28. Mai 2015

Dorade aus dem Ofen mit Kräutern und Knoblauch-Couscous

Für zwei Personen

2 Doraden á 500 g	125 g Couscous	20 Stück Schwarze Oliven
20 Stück Grüne Oliven	3 Zitrone	2 Knoblauchzehen
0,5 Bund Thymian	0,5 Bund Rosmarin	4 Lorbeerblätter
150 ml Geflügelfond	2 EL Butter	3 EL Olivenöl mit Peperoncino
100 g Meersalz	10g Salz (mit Kräutern)	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Dorade waschen und trocken tupfen. Die Dorade längs einschneiden und mit dem grauen Salz und Pfeffer würzen. Den Rosmarin, den Thymian und die Lorbeerblätter in den Bauch der Dorade geben. Das Peperoncino-Öl in eine Auflaufform aus Glas geben und die Dorade mit den Oliven dazu geben. Zwei Zitrone in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Auflaufform geben. Die Dorade mit etwas Olivenöl bestreichen. Anschließend den Fisch für 20 Minuten in den Backofen geben. Den Geflügelfond erhitzen. Den Couscous in einen Topf geben. Anschließend den heißen Geflügelfond über den Couscous geben. Den Deckel verschließen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Knoblauch dazu geben. Etwas Thymian dazu geben. Anschließend den Couscous in die Pfanne geben. Das Meersalz mit dem Kaschmirsalz auf einem Teller mischen. Die restliche Zitrone halbieren und auf das Salz geben. Den Knoblauchcouscous auf einem Teller anrichten und die Dorade dazu geben. Das Salz auf einem Teller geben und die Zitrone darauf garnieren und servieren.

Winston Vlessing am 08. August 2012

Doraden-Filet mit Petersilien-Soße und Couscous

Für zwei Personen

Für die Doradenfilets:

2 Doradenfilets mit Haut, à 200 g	2 Knoblauchzehen	3 EL Butter
1 EL scharfer Senf mit Estragon	1 Thymianzweig	200 g Semmelbrösel
4 EL Mehl	3 EL Rapsöl	

Für die Petersilien-Sauce:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Butter
250 ml Sahne	1 Bund Petersilie	1 Muskatnuss
2 EL Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Limette	3 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe
250 ml Rinderfond	½ Bund Minze	1 Bund Koriandergrün
1 Msp. Cayenne-Pfeffer	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Salz
1 TL Koriandersamen	Pfeffer	

Für die Doradenfilets:

Die Doradenfilets waschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mit Senf dünn bestreichen. Mehl mit den Semmelbröseln vermengen und den Fisch darin wenden. Mit der Hautseite nach unten den Fisch in einer Pfanne mit Öl und Butter geben und darin ca. 3 Minuten braten. Fisch wenden und kurz auf der glatten Seite anbraten. Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken und zusammen mit einem Thymianzweig mit in die Pfanne geben.

Für die Petersilien-Sauce:

Die Petersilie blanchieren, abschrecken und fein hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Die gehackte Petersilie in etwas Butter anschwitzen, die Hälfte des Knoblauchs zugeben und mit der Sahne aufgießen. Nochmals aufkochen lassen. Dann mit dem Stabmixer mixen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für den Couscous:

Den Fond aufkochen und den Couscous damit übergießen. Rote und gelbe Paprika in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen und klein hacken. Knoblauch, Cayenne-Pfeffer, Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln zum Couscous geben. Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und dazugeben. Couscous weiter quellen lassen.

Koriandersamen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Anschließend im Mörser zerstoßen. Couscous mit Koriandersamen, Salz, Pfeffer und wenig Kreuzkümmel würzen. Eine halbe Limette auspressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss den Couscous mit Limettensaft abschmecken und mit Koriander garnieren.

Doradenfilet mit Petersilien-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Florian Gerauer am 19. September 2017

Fisch und Couscous marokkanisch

Für 2 Personen

100 g Petersfischfilet	100 g Meerbarbenfilet	100 g Seeteufel
250 g Gersten-Couscous	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel	1 Chilischote, rot	1 Bund Koriander
1 Stange Zimt	1 TL Fenchelsamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen	100 g Butter, ungesalzen	1 TL Crème-fraîche
1 TL Meersalz	Olivenöl, extra virgin	Rapsöl
Pfeffer, schwarz		

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und quellen lassen. Die Zwiebel abziehen, vierteln und anschließend ein Viertelstück klein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden und entkernen. Anschließend halbieren und eine Hälfte grob schneiden. Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Zwiebelstücke und das Chili zusammen mit dem Knoblauch bei niedriger Hitze kurz anbraten. Ein zweieinhalb Zentimeter großes Stück von der Zimtstange abschneiden. Den Zimt zusammen mit jeweils einem halben Teelöffel der Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen und einem halben Teelöffel Salz in einem Mörser zerkleinern. Anschließend alles in die Pfanne dazu geben. Die Blätter des halben Korianderbunds zupfen und zur Seite legen. Die Stiele fein schneiden. Die Butter zu den Zwiebeln hinzufügen. Sobald sie geschmolzen ist, die Korianderstiele und den Couscous dazugeben. Die Fische waschen und trocken tupfen. Die Hitze verringern und die Fische mit der Hautseite nach oben mit braten. Mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und den Saft über den Fisch geben. Mit feuchtem Pergamentpapier abdecken und 15 Minuten weiterkochen lassen. Die zweite Chilihälfte fein hacken und den Fisch vor dem Servieren zusammen mit den Korianderblättern damit bestreuen. Den Saft der übrigen Zitronenhälfte auspressen und zusammen mit der Crème-fraîche unter den Couscous mengen und mit Olivenöl abschmecken. Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Volkmann am 06. Januar 2010

Fisch-Stäbchen mit Spargel, Zucker-Erbsen-Schote

Für 2 Personen

150 g Lachsfilet	150 g Doradenfilet	12 Stangen Spargel, grün
50 g Couscous	2 Zucchini, klein	100 g Prinzessbohnen
100 g Zuckererbsenschoten	3 Cherrytomaten	2 Eier
120 g Butter	5 EL Mehl	1 Bund Schnittlauch
1 Zitrone, unbehandelt	2 EL Dijon-Senf	10 EL Olivenöl
0,5 Bund Minze, frisch	1 Zehe Knoblauch	1 TL Paprikapulver
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Ingwer, gemahlen	Salz,

Den Couscous mit kochendem Wasser übergießen. Hierbei den Couscous nur knapp mit Wasser überdecken und fünf Minuten aufquellen lassen, bis etwa die doppelte Menge erreicht wird. Anschließend den Couscous gelegentlich mit einer Gabel auflockern, auf einem Teller ausbreiten, wo er weitere fünf Minuten leicht antrocknen kann. Erst dann mit dem Ingwer-, Paprika und Korianderpulver vermischen. Den Knoblauch abziehen, klein hacken und ebenso untermischen. Einige Zesten von der Zitronenschale entfernen und diese mit Salz und eventuell auch Pfeffer ebenso zur Mischung gegeben. Den Fisch waschen und trocken tupfen, auf einem Teller in dem Mehl wenden und überschüssiges Mehl abnehmen. Dann in den Eiern und unmittelbar danach in der Couscous-Mischung wenden, sodass die Filets komplett ummantelt sind. 20 Butter und das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets auf beiden Seiten jeweils etwa zwei Minuten braten. Das überschüssige Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zucchini in feine Scheiben schneiden, die holzigen Enden des Spargels entfernen und mit den Prinzessbohnen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Die harten Enden der Zuckerschoten entfernen, hinzufügen und eine weitere Minute gar ziehen lassen. 100 Gramm Butter und den Senf in einer Pfanne erhitzen und das abgetropfte Gemüse darin gut verrühren. Die Minzeblätter abzupfen, hacken und untermischen. Nach einer Minute das Gemüse vom Herd nehmen. Die Fischstäbchen mit dem Gemüse und der Soße anrichten. Die Tomaten halbieren, den Schnittlauch in Röllchen schneiden und das Ganze damit garnieren.

Markus Karl Bolle am 05. September 2009

Gebratene Rotbarbe, sautiertes Couscous, Kartoffel-Püree

Für 2 Personen

6 Rotbarbenfilets a 25 g	200 g Couscous	100 g Kartoffeln
1 Zucchini gelb und grün	2 Limetten, unbehandelt	1 Fleischtomate
20 g Ingwer	4 Borretschblüten	4 Spitzen Zitronenverbene
100 g Butter	200 ml Milch	150 ml Schlagsahne
100 ml Fischfond	200 ml Geflügelfond	0,5 TL Maisstärke
1 Muskatnuss	0,5 Bund Dill	2 TL Chili-Öl
2 TL Sesamöl	40 ml Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, die Tomate kreuzweise einschneiden und in das kochende Wasser eintauchen, bis sich die Tomatenhaut abziehen lässt. Anschließend die Tomate in Eiswasser abschrecken. Die Haut der Tomate abziehen, filetieren, entkernen und die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini von den Enden befreien und in kleine Würfel schneiden. Den Couscous in einer Pfanne rösten. Die Zucchini dazugeben. Nach und nach den Geflügelfond hinzufügen und den Couscous weichkochen lassen. Anschließend das Ganze mit dem Chili-Öl, Sesamöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Tomatenwürfel dazugeben und abschließend etwas Butter unter den Couscous heben. Die Kartoffeln schälen und in größere Stücke schneiden. Die Würfel in der Milch und etwas Wasser weich kochen, und noch heiß mit etwas von der Kochmilch und 50 Milliliter der Sahne cremig verrühren. Zehn Gramm Butter in das Kartoffel-Püree einrühren und mit Salz, etwas Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Abschließend das Kartoffel-Püree im Wasserbad warmstellen. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limetten halbieren und den Saft auspressen. Die Maisstärke mit etwas Wasser auflösen. In einem kleinen Topf die übrige Sahne mit dem Fischfond und der Hälfte der Zitronenverbene einkochen lassen. Anschließend mit der Hälfte des Limettensafts, dem Ingwer, Salz und Pfeffer abschmecken und der Maisstärke leicht binden. Abschließend die Soße fein pürieren. Die Rotbarbenfilets waschen und trocken tupfen. Die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarbenfilets darin auf der Hautseite knusprig anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Limettensaft beträufeln, umdrehen und bei mäßiger Hitze fertig ziehen lassen. Die Rotbarbenfilets mit dem Couscous und dem Kartoffel-Püree auf Tellern anrichten und mit den Blüten, dem Dill, der Soße und ein paar Tropfen Sesamöl garnieren.

Maurice Kriegs am 22. April 2010

Gedämpfter Fisch mit Couscous

Für 2 Personen

100 g Couscous	100 g Miesmuscheln	4 Riesen-Garnelen
100 g Thunfischfilet, weiß	100 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 Zimtstange	1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	0,5 Bund Koriander	2 TL Butter
2 TL Crème-fraîche	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Couscous in einen Topf geben und mit heißem Wasser übergießen. Den Deckel schließen und den Couscous quellen lassen. Die Miesmuscheln waschen. Die Garnelen von Schale und Darm befreien. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Chili der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und die Hälfte der Chili darin glasig anbraten. Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen zusammen mit der halben Zimtstange zerkleinern. Salz zugeben. Die Gewürze zusammen mit der Butter in die Pfanne geben und anbraten. Den Fisch, die Muscheln und Garnelen zugeben. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Crème-fraîche vermengen und mit Olivenöl beträufeln. Dieses zu dem Couscous geben und gut vermengen. Den Pfanneninhalt mit zu dem Couscous geben und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter zupfen und fein hacken. Diese zusammen mit dem restlichen Chili über den Couscous geben. Anschließend auf Tellern servieren und die Miesmuscheln auf dem Ganzen anrichten.

Yasin Demirel am 25. Mai 2010

Gorgonzola-Lachs mit Lauch-Zucchini-Gemüse

Für 2 Personen

200 g Lachsfilet, ohne Haut	200 g Instant Couscous	200 g Gorgonzola
1 Zucchini	1 Stange Lauch	1 Lauchzwiebel
2 Karotten	2 Scheiben Ingwer	1 rote Chilischote
1 Orange	100 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsefond
50 g Butter	100 ml Olivenöl	gelbes Currypulver
Zitronensalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Backofen auf 100 Grad Ober- / Unterhitze vorheizen. Wasser erhitzen. Die Zucchini und den Lauch in feine Stücke schneiden. Olivenöl in die Pfanne geben und erhitzen. Die Zucchini und den Lauch in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs waschen, trockentupfen und mit dem Zitronensalz würzen. Den Lachs anschließend mit dem Currypulver und Olivenöl marinieren. Alufolie in eine Auflaufform legen und den Lachs hineinlegen. Das Zucchini-Lauch-Gemisch auf den Lachs geben und den Gorgonzola darüber verteilen. Die Alufolie schließen und die Auflaufform in den Ofen geben und 20 Minuten fertig garen. Den Couscous in eine Keramikschüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen und zugedeckt 16 Minuten garen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote vom Strunk und den Kernen befreien und klein schneiden. Die Karotten und die Chilistücke in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer klein schneiden und dazugeben. Mit dem Weißwein, dem Gemüsefond und dem Saft einer Orange ablöschen. Die Karotten anschließend mit dem Couscous vermengen. Den Lachs mit dem Zucchini-Lauchgemüse auf einem Teller anrichten. Den Couscous dazugeben und mit der Gorgonzolasoße garnieren.

Bine Müller am 16. April 2012

Lachs-Couscous-Päckchen

Für 2 Personen

2 Lachsfilet a 200 g	2 Karotten	1 Bund Frühlingszwiebel
150 g Couscous	1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Currypulver, scharf
1 unbehandelte Zitrone	1 Zweig glatte Petersilie	200 ml Gemüsebrühe
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Karotten schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und kleinschneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Das Gemüse hineingeben, kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit dem Zimt und dem Curry mischen. Dann ebenfalls in die Pfanne geben. Den Gemüsefond dazugießen und das Ganze bei niedriger Hitze zugedeckt quellen lassen. Die Schale der Zitrone reiben, dann die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Petersilie kleinhacken. Die Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Die Filets von beiden Seiten pfeffern und salzen. Den Gemüse-Couscous auf ein Backpapier geben. Die Fischfilets darauf legen und mit dem Zitronenabrieb und der Petersilie bestreuen. Dann drei dünne Scheiben Zitrone auf den Fisch legen und das Backpapier mit Garn zu einem Päckchen zusammen binden. Die Päckchen für fünfzehn Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Zum Schluss die Päckchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller verschlossen servieren.

Eric Dyrz am 23. Juni 2011

Lachs-Couscous-Überraschung

Für zwei Personen

2 Lachsfilets, à 120 g	150 g Couscous	4 Frühlingszwiebeln
2 Möhren	2 Zitrone	200 ml Gemüsebrühe
2 TL Currypulver	50 g Margarine	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Frühlingszwiebeln gut waschen und trocken schütteln. Das Zwiebelgrün und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abziehen, anschließend die Frühlingszwiebeln in Ringe. Ebenso die Möhren waschen und in Scheiben schneiden. Die Margarine in einer Pfanne erhitzen, anschließend die Frühlingszwiebeln und die Möhren darin anbraten. Mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Currypulver würzen und den Couscous zugeben. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und fünf Minuten quellen lassen. Währenddessen den Lachs salzen und pfeffern. Die Zitrone waschen und trockentupfen, anschließend die Schale auf einer feinen Reibe abreiben und den Zitronenabrieb über den Lachs geben. Anschließend den Couscous auf die Mitte eines Backpapier-Bogens geben und den Lachs darauf platzieren. Die Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden, anschließend den Lachs mit einer Zitronenscheibe bedecken. Im Anschluss ein Bonbon aus dem Backpapier binden, mit Küchenband verschließen und 15 Minuten in den Ofen geben. Das Lachs-Couscous-Bonbon leicht geöffnet auf einem Teller anrichten und servieren.

Ramona Nixdorf am 03. April 2014

Lachs-Steak mit Safran-Couscous

Für 2 Personen

2 Lachsfilets, a 150 g	80 g Couscous	125 g Tomaten
40 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
1 Ei	1 Bund glatte Petersilie	1 Prise Safran
100 ml trockener Weißwein	50 ml Weißweinessig	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Wein zusammen mit dem Safran aufkochen. Diese Mischung über den Couscous geben und quellen lassen. Den Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei aufschlagen und verrühren. Den Lachs durch das Ei ziehen. Den Couscous über den Lachs geben und anschließend zum Garen in den Ofen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Das Olivenöl, den Weißweinessig, den Zitronensaft miteinander zu einer Vinaigrette vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren, von den Kernen und dem Strunk befreien und klein schneiden. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Oliven fein hacken. Die Petersilie zupfen und ebenfalls fein hacken. Alles zu den Tomaten geben und mit der Vinaigrette vermengen. Das Lachssteak mit Safran-Couscous aus dem Ofen nehmen und zusammen mit den Tomaten-Oliven-Vinaigrette anrichten und servieren.

James Boyd am 10. August 2010

Saibling mit Orangen-Couscous und Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Couscous	5 Orangen (Saft)	1 rote Schote Chili
$\frac{1}{2}$ Bund Dill	20 g bittere Orangenmarmelade	1 Lorbeerblatt
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	10 g Butter	2 EL Chardonay-Essig
2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	1 EL mittelscharfer Senf
Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Saibling:

2 Saiblingfilets à 120 g	Sonnenblumenöl	50 g Butter
Salz		

Für den Couscous:

Die Chili der Länge nach aufschneiden, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Ringe schneiden. Orange halbieren, auspressen und den Saft auffangen. 100 ml Orangensaft, Chili, Orangenmarmelade und Lorbeer in einen Topf geben und auf die Hälfte reduzieren lassen. Couscous zugeben und ca. 7 Minuten bei geschlossenem Deckel garziehen lassen.

Dill abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und unter den Couscous heben.

Couscous mit Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit zwei Gabeln auflockern und Lorbeerblatt entfernen.

Für den Gurkensalat:

Die Gurke waschen, trocken tupfen und der Länge nach aufschneiden. Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Gurke mit Salz und Zucker abschmecken und in einem Sieb ca. 10 Minuten abtropfen lassen. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Hälfte Dill mit Gurkenscheiben in eine Schüssel geben und mit Senf, Essig und Öl vermengen.

Für den Saibling:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Saibling waschen und trocken tupfen. Fisch auf der Hautseite bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten. Mit Salz würzen. Butter dazugeben und die Pfanne an die Seite geben. Den restlichen Dill mit dem Couscous vermengen.

Den Couscous auf Tellern rund anrichten. Saibling mit der Hautseite nach oben darauf legen, Gurkensalat herum garnieren und servieren.

Gottfried Mühling am 22. Juni 2017

Salpicon mit Wolfsbarsch, Garnelen, Oktopus, Miesmuscheln

Für zwei Personen

Für das Salpicon:

1 Wolfsbarsch-Filet á 150 g	4 Garnelen	1 vorgek. Oktopusarm
6 Miesmuscheln	1 rote Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	4 Cocktailtomaten	2 Knoblauchzehen
2 Schalotten	1 kleine rote Chilischote	1 Zitrone (Saft)
2 EL getrocknete Tomaten	1 EL Tomatenmark	1 eingelegte Salzzitrone
200 ml Fischfond	2 TL Ras el Hanout	3 EL Olivenöl
300 ml trockener Weißwein	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln	50 g junger Spinat
1 Zweig Minze	1 TL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 EL geschälte, gesalzene Pistazien	1 TL Korianderkörner
-------------------------------------	----------------------

Für das Salpicon:

Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in große Würfel schneiden.

Oktopus waschen, trocken tupfen und in dicke Scheiben schneiden.

Garnelen waschen und trocken tupfen.

Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. 1 EL Zitronensaft mit 1 EL Olivenöl und Ras el Hanout in einer kleinen Schüssel vermengen und Garnelen darin marinieren.

Salzzitrone halbieren und fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Tomatenmark hinzugeben und scharf anrösten. Getrocknete Tomaten würfeln und mit 1 EL Salzzitrone dazugeben.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerngehäuse und Kerne entfernen und fein schneiden. Knoblauch und Chili dazugeben und alles kurz anbraten. Mit Weißwein ablöschen, mit Fischfond aufgießen und ein wenig einköcheln lassen, bis eine sämige Konsistenz entstanden ist.

Paprika, Zucchini und Aubergine waschen und trocken tupfen. Paprika halbieren Strunk und Kerngehäuse entfernen und würfeln. Zucchini von den Enden befreien und würfeln. Aubergine halbieren, Strunk entfernen und würfeln. In einer separaten Pfanne mit 1 EL Olivenöl Paprika, Zucchini und Aubergine nacheinander anbraten.

Garnelen aus der Marinade nehmen und Marinade in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten abziehen und in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit Oktopus, Loup de Mer und Garnelen kurz scharf anbraten.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Miesmuscheln in stark siedendem mindestens 5 Minuten kochen. Herausnehmen und geschlossene Muscheln aussortieren.

Garnelen, Paprika, Aubergine und Zucchini zur Fischpfanne geben und noch einmal vorsichtig vermengen. Eingelegte Sauce hinzugeben und kurz durchwenden. Cocktailtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren.

Zur Fischpfanne geben und auf kleiner Flamme kurz zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Ras el Hanout abschmecken.

Zu den Meeresfrüchten jetzt das Gemüse geben sowie die Sauce mit den getrockneten Tomaten und die Salzzitronen. Dazu noch die geteilten Cocktailtomaten. Auf kleiner Flamme kurz zugedeckt köcheln lassen.

Mit Ras el Hanout und Salz nachwürzen.

Für den Couscous:

Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken tupfen, äußere Blätter und Strunk entfernen und in feine

Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Spinat leicht abbrausen und trockenwedeln. Spinat, Frühlingszwiebeln, Minze, Pfeffer und Salz in einen Mixer geben und fein pürieren. Masse in eine kleine Schüssel geben und Couscous untermengen. Mischung mit kochendem 300 ml Wasser übergießen. Butter hinzugeben, umrühren und quellen lassen.

Für die Garnitur:

Die Korianderkörner in einem Mörser zerstoßen und Pistazien hacken.

Koriander und Pistazien in einer Pfanne ohne Fett etwas anrösten und über das Gericht geben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Horst Ballé am 13. Juni 2018

Seeteufel-Filet mit Apfel und Nuss-Couscous

Für zwei Personen

400 g Seeteufel	200 g Couscous	2 Äpfel (Braeburn)
1 rote Paprika	50 g gemischte Nüsse	20 Rosinen
1 unbehandelte Zitrone	2 Knoblauchzehen	2 Schalotten
1 Zweig Blattkoriander	1 Stängel Zitronengras	1 TL Ras-el-Hanout
1 Msp. Kurkumapulver	1 EL Speisestärke	2 EL Butter
100 ml Sahne	1 EL Walnussöl	400 ml Olivenöl
125 ml Apfelsaft	125 ml Cidre	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 70 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für den Couscous 250 Milliliter Wasser mit den Rosinen in einem Topf zum Kochen bringen. Das Olivenöl circa drei Zentimeter hoch in die Auflaufform geben und in den Backofen schieben. Den Seeteufel waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen und andrücken, die Schalotten ebenfalls abziehen und grob zerkleinern. Danach das Zitronengras ebenfalls andrücken. Den Knoblauch, die Schalotten und das Zitronengras gemeinsam mit dem Seeteufel in das warme Olivenöl geben und circa 20 Minuten gar ziehen lassen. Im Anschluss die Nussmischung in einer Pfanne ohne Fett anrösten und an der Seite aufbewahren. Danach die Äpfel schälen, vom Strunk befreien und in Spalten schneiden. Die Zitrone auspressen und die Apfelspalten mit der Hälfte des Zitronensaftes beträufeln. Für die Sauce die Apfelspalten, den Cidre und den Apfelsaft in einen Topf geben und einreduzieren lassen. Das Ganze mit der Sahne ablöschen. Die Speisestärke in etwas kaltem Wasser auflösen. Die Sauce mit der Speisestärke abbinden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend die Paprika waschen, trocken tupfen, vom Strunk und vom Kerngehäuse befreien und vierteln. Ein Viertel der Paprika in sehr feine Würfel schneiden. Den Rest zur Seite geben. Danach den Koriander waschen, trocken tupfen und drei Blätter abzupfen. Den Koriander ebenfalls fein hacken. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Rosinenwasser übergießen. Anschließend das Kurkumapulver unterheben und gut durchrühren. Den Couscous mit einem Schneebesen rühren, dabei das Ras el Hanout, die Paprikawürfel, den gehackten Koriander, das Walnussöl, die Butter und die geröstete Nussmischung hinzugeben und quellen lassen. Danach in den Backofen geben und warmhalten. Den Seeteufel aus dem Ofen nehmen, das Olivenöl abtupfen und mit Salz würzen. Den Seeteufel mit dem Nuss-Couscous und den Äpfeln auf einem Teller anrichten, mit der Sauce garnieren und servieren.

Dominic Fänders am 25. Februar 2013

Tilapia-Filet mit buntem Couscous

Für den Fisch:

200 g Tilapiafilet, ohne Haut	1 Zitrone	1 Gemüsezwiebel
1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Chilischote
1 EL Mehl	2-3 Zweige Thymian	3 Zweige glatte Petersilie
1L Gemüsefond	Olivenöl	

Für den Couscous:

150 g Couscous	½ rote Paprika	1/2 grüne Paprika
1/2 gelbe Paprika	1 kleine Zwiebel	500 ml Gemüsefond
1 TL Curry	Salz, Olivenöl	

Für den Fisch etwas Schale von der Zitrone abreiben. Den Saft einer Zitrone auspressen. Das Fischfilet waschen und trocken tupfen. Nun mit den Zitronenzesten einreiben. Den Knoblauch abziehen.

Den Gemüsefond in einen Topf füllen, den Knoblauch, den Zitronensaft, den Thymian, die Petersilie, die Chilischote und einen Teelöffel Salz hinzufügen und alles aufkochen. Anschließend den Herd ausstellen und den Fisch hineinlegen.

Die Gemüsezwiebel abziehen und grob schneiden. Die Lauchzwiebel von den Enden befreien und in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anbraten. Einen Esslöffel Mehl hineinrühren.

Den Fisch aus dem Wasser herausnehmen und mit in die Pfanne der Zwiebeln legen. Den Fond aus dem Topf in die Pfanne geben und den Fisch darin weiter dünsten lassen. Den Knoblauch aus dem Wasser nehmen, kleinschneiden und in die Pfanne geben.

Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren, entkernen und zusammen mit der Zwiebel in sehr kleine Würfel schneiden. Den Gemüsefond erhitzen und zusammen mit dem gewürfelten Gemüse, dem Curry, dem Öl und einer Prise Salz in eine Schüssel geben und den Couscous hineinrühren. Das Ganze und etwa zehn Minuten quellen lassen.

Den Fisch mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Elizaneda Gerner am 22. Juli 2015

Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Instant Couscous	150 g Kichererbsen (Dose)	1 Zitrone
1 Schalotte	40 g Korinthen	20 g Berberitze
250 ml Gemüsefond	1 ½ TL Ras el-Hanout	2 Zweige Koriander
¼ Bund Schnittlauch	2 Zweige glatte Petersilie	1 rote Chilischote
1 EL Pflanzenöl	Salz	

Für die Sauce:

1 Zitrone	200 ml Fischfond	200 ml Sahne
1 TL gemahlener Kurkuma	20 g Stärke	20 g Butter
Cayennepfeffer		

Für den Wolfsbarsch:

500 g Wolfsbarschfilet	1 EL Pflanzenöl	Pfeffer
4 Feigen		

Für den Couscous:

Die Chilischote waschen, halbieren, putzen und fein hacken. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Zusammen mit der Chili in einem heißen Topf im Pflanzenöl glasig anschwitzen. Ras el-Hanout kurz mit braten und anschließend mit dem Fond ablöschen. Salzen und den Couscous einstreuen und die abgetropften Kichererbsen mit den Korinthen untermengen. Von der Hitze nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

Den Schnittlauch, den Koriander, die Petersilie und die Berberitze unter den Couscous mengen und mit Zitronensaft abschmecken.

Für die Sauce:

Für die Sauce den Fond mit der Sahne und dem Kurkuma aufkochen und um die Hälfte reduzieren lassen. Die Butter zugeben, von der Hitze nehmen und schaumig mixen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Sauce mit Salz, Zitronensaft und Cayennepfeffer abschmecken. Wenn nötig, noch ein wenig Stärke in Wasser anrühren und die Sauce damit abbinden.

Für den Wolfsbarsch:

Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Auf der Hautseite einige Male einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen und den Fisch darin mit der Hautseite nach unten 3-4 Minuten goldbraun braten.

Die Feigen waschen, putzen und vierteln. Mit in die Pfanne legen. Den Fisch wenden und beides bei milder Hitze 1-2 Minuten zusammen gar ziehen lassen.

Den Wolfsbarsch mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Björn Wendt am 15. März 2017

Zander auf Estragon-Soße mit Zitronen-Linsen-Couscous

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	100 g Couscous	50 g rote Linsen
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	2 unbehandelte Zitronen
150 ml Schlagsahne	4 EL Butterschmalz	3 TL mittelscharfer Senf
250 ml Gemüfefond	100 ml Geflügelfond	50 ml trockener Weißwein
1 TL getrockneter Estragon	0,5 Bund frischer Estragon	0,5 Bund frische Blattpetersilie
2 EL Olivenöl	1 Prise Zucker	Mehl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Einen Esslöffel Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln etwa zwei Minuten darin andünsten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen und etwa zwei Minuten einkochen. Den Geflügelfond und die Schlagsahne dazu geben, aufkochen lassen und bei schwacher Hitze etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem getrockneten Estragon, einer Prise Zucker und dem Senf würzen. Die Soße abschließend ziehen lassen und warm halten. In einem weiteren Topf das Öl erhitzen und die übrigen Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Linsen hinzu geben und etwa eine Minute anbraten. Anschließend die Linsen mit dem Gemüfefond ablöschen und bei mittlerer Hitze fünf Minuten garen. Den Couscous danach unterheben, den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt etwa fünf Minuten quellen lassen. Mit einem Sparschäler zwei feine Streifen der Zitronenschale dünn abschälen. Die Zitrone anschließend halbieren und den Saft auspressen. Die Knoblauchzehe abziehen und zusammen mit den Zitronenzesten fein hacken. Die Petersilienblätter abzupfen und ebenfalls klein schneiden. Alles zusammen unter den Linsen-Couscous mischen und mit Salz, Pfeffer und einem Esslöffel Zitronensaft abschmecken. Das übrige Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit etwas Mehl bestäuben und in der Pfanne etwa zwei Minuten von jeder Seite anbraten. Den frischen Estragon abzupfen, klein hacken und unter die Soße mischen. Die Zanderfilets mit dem Zitronen-Linsen-Couscous auf Tellern anrichten und mit der Estragonsoße garnieren.

Birgit Endelmann am 18. August 2010

Zander mit gegrilltem Lauch und Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für den Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	$\frac{1}{2}$ Zwiebel	1 Knoblauchzehe
25 ml trockener Weißwein	50 ml Gemüsesfond	50 g Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Fisch:

1 Zanderfilet à 250 g	2 EL Mehl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Lauch:

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch	50 g Sahne	2 EL Butter
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen in einer Moulinette krümelig zerkleinern. Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf aufschäumen und Zwiebeln mit Knoblauch darin 2 Minuten anbraten.

Die Blumenkohlkrümel und etwas Olivenöl dazugeben. Mit Weißwein ablöschen und $\frac{1}{2}$ Minute aufkochen lassen. Den Fond und 50 ml Wasser angießen und reduzieren lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Fisch:

Den Zander waschen, trockentupfen und auf der Hautseite mehlieren.

Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und den Fisch auf der Hautseite 3 Minuten scharf anbraten. Butter hinzufügen, aufschäumen lassen und den Fisch damit begießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Lauch:

Den Lauch vom Ansatz und der äußeren Schale befreien, putzen und vierteln. In einem Topf mit kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, abseien und in Eiswasser abschrecken.

Den Lauch trocknen und in einem Topf mit Sahne, Butter, Salz und Pfeffer erhitzen.

Einige Lauchringe in einer Pfanne mit heißem Fett etwa 3 Minuten beidseitig mit Farbe anbraten.

Das Blumenkohl-Couscous mit gebratenem Zander und gegrilltem Lauch auf Tellern anrichten und servieren.

Jochen Schropp am 21. Dezember 2017

Zander-Filet auf Couscous mit Karotten-Ingwer-Soße

Für 2 Personen

2 Zanderfilets a 150 g	120 g Couscous	1 Paprika
1 Knoblauchzehe	1 Schalotte	5 Karotten
1 unbehandelte Limette	20 g Butter	250 ml Geflügelfond
1 Zweig Thymian	1 Zweig Koriander	8 Safran-Fäden
10 g Ingwer	2 Stangen Zitronengras	1 Prise Piment-d'Espelette
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Geflügelfond mit dem Thymianzweig und der Knoblauchzehe in einem Topf aufkochen, etwas ziehen lassen und anschließend durch ein Sieb abgießen. Den Couscous mit den Safran-Fäden in eine Schüssel geben, mit dem heißen Geflügelfond aufgießen und etwa fünf Minuten zugedeckt quellen lassen. Die Paprika schälen, von dem Strunk und den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin andünsten, den Couscous dazu geben und mit Salz, Pfeffer, dem Piment d'Espelette einem Esslöffel Olivenöl und dem Koriander abschmecken. Die Karotten schälen von den Enden befreien mithilfe eines Entsafters auspressen. Einen Esslöffel Olivenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Die Schalotte abziehen, klein schneiden und darin andünsten. Den Ingwer schälen, klein schneiden und hinzu fügen. Das Zitronengras leicht zerdrücken und ebenfalls in die Pfanne geben. Das Ganze mit dem Karottensaft ablöschen, reduzieren und anschließend durch ein Sieb streichen. Mit zwei Esslöffeln Olivenöl und der Butter aufschlagen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Karotten-Ingwersoße abschließend mit Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Limettensaft würzen. Das Zitronengras wieder entfernen. Das Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Zander darin von beiden Seiten anbraten. Das Zanderfilet mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Karotten-Ingwersoße garnieren.

Josefine Kunz am 25. August 2010

Geflügel

Balsamico-Enten-Brust mit Knoblauch-Couscous

Für 2 Personen

2 Entenbrustfilets, a 130 g	100 g Couscous	4 Zehen Knoblauch
1 Frühlingszwiebel	100 g Cherrytomaten	1 Bund Basilikum
75 ml Balsamico-Essig	400 ml Geflügelfond	2 EL Zucker
Olivenöl	Meersalz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Das Entenfleisch waschen und trocken tupfen. Anschließend rautenförmige Ritzen in die Haut schneiden. Den Balsamico-Essig mit 150 Millilitern Fond und dem Zucker vermengen. Eine Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und hinzugeben. Die Entenbrustfilets in die Marinade legen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Entenbrustfilets wieder aus der Marinade herausnehmen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. In der Pfanne zuerst auf der Hautseite etwa drei Minuten anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite zwei Minuten braten. Abschließend aus der Pfanne nehmen und etwa 15 Minuten im Ofen fertig garen. Den übrigen Fond aufkochen. Den Couscous unterrühren und zugedeckt quellen lassen. Die übrigen Knoblauchzehen und die Frühlingszwiebel abziehen, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel fein hacken. Die Tomaten halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin den Knoblauch und die Zwiebel glasig dünsten. Die Tomaten hinzufügen und zugedeckt für fünf Minuten dünsten. In einem Topf die Marinade sirupartig einkochen lassen. Ein paar Blätter von dem Basilikum abzupfen und fein hacken. Zusammen mit den Tomaten in die Marinade untermengen und bei starker Hitze aufkochen lassen. Die Entenbrustfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Die Entenbrustfilets mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Marinade garnieren und servieren.

Öznur Yildirim am 09. Dezember 2009

Couscous-Salat, Zitronen-Hähnchen, Auberginen-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

200 g Couscous	4 Frühlingszwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Gurke	2 Tomaten
1 EL Sojasauce	2 EL Reisessig	250 ml Gemüsefond
2 EL Tomatenmark	2 EL Paprikamark	1 TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	½ Bund glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Zitronenhähnchen:

2 Hühnerbrüste à 150 g	1 Zitrone	2 TL Sonnenblumenöl
grobes Meersalz	Pfeffer	

Für die Aubergine:

1 Aubergine	2 Knoblauchzehen	500 g Joghurt
2 EL Pinienkerne	2 EL Korinthen	Olivenöl, feines Salz

Für den Couscous Gemüsefond in einem Topf aufkochen, den Couscous damit übergießen und 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten, Gurke und die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und kleinschneiden. Paprika von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomatenmark, Paprikamark, Sojasauce, Essig und Öl mit dem Couscous - 12 - vermengen. Gemüse und Kräuter unterheben und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen.

Für das Hähnchen die Zitrone in ca. 6 Scheiben schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und salzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin ca. 4 Minuten von allen Seiten anbraten und Zitrone auflegen. 4 EL Wasser angießen, Pfanne mit einem Deckel schließen und für 10 Minuten schmoren. Mit Meersalz bestreuen.

Für den Dip die Aubergine waschen, schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Öl anbraten. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in einer Schale mit Joghurt und Salz vermengen. Pinienkerne und Korinthen im Öl leicht anbraten und mit dem Dip und den Auberginen vermengen.

Das Bodrum-Meze - Couscous-Salat mit gebratenem Zitronenhähnchen und Auberginen-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Nihal Yegin am 06. Juni 2016

Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 Entenbrüste à 200 g 1 EL Harissapulver Ghee, Salz

Für das Taboulé:

200 g Couscous 1 Frühlingszwiebel 2 Zehen Knoblauch
1 Gurke 1 Stange Sellerie 10 Cherry Tomaten
2 Äpfel (Braeburn) 1 Zitrone (Saft) 100 ml Olivenöl
100 ml Tomatensaft 3 Zweige Minze 1 Bund glatte Petersilie
Salz Pfeffer

Für den Dattel-Joghurt:

300 g Griechischer Joghurt 8 frische Datteln 1 Zehe Knoblauch
1 getrocknete Schote Chili 2 TL Harissapulver Salz, Pfeffer

Für die Ente:

Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Ente einritzen und salzen. Etwas Ghee in eine Pfanne geben, erhitzen und die Ente darin auf der Hautseite knusprig braten. Die andere Seite nur kurz anbraten. Hautseite der Ente mit Harissa bestreuen. Ofen für eine Minute auf Grillfunktion stellen, dann ausschalten, die Tür öffnen und die Ente ruhen lassen.

Für das Taboulé:

Den Couscous in einem Sieb über gekochtem Wasser kurz dämpfen. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Couscous in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft überträufeln und ziehen lassen. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

Gurke, Frühlingszwiebel, Sellerie, Tomaten waschen, trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und mit etwas Tomatensaft unter den Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl daruntermischen bis das Taboulé geschmeidig ist. Äpfel schälen und raspeln. Unter das Taboulé mischen. Tomatensaft dazugeben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. In das Taboulé streuen.

Für den Dattel-Joghurt:

Die Datteln entkernen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne knusprig anbraten. Knoblauch abziehen. Chili abbrausen, halbieren und die Kerne entfernen. Den Joghurt und die Dattelstücke in eine Moulinette geben und mit etwas Salz und Knoblauch mixen. Mit Salz, Pfeffer und Harissa abschmecken.

Ente mit Taboulé aus Äpfeln mit Dattel-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Lina Geissmann am 28. Juni 2017

Gebratenes Stubenküken auf Kokos-Couscous und Papaya

Für 2 Personen

2 Stubenküken	75 g Couscous, instant	1 Zweige Thymian
0,5 Knolle Knoblauch	1 Zehe Knoblauch	0,5 Stange Zitronengras
Zitronenthymian	0,5 Knolle Ingwer	0,5 Chilischote, klein
0,5 Limette, unbehandelt	1 Papaya	4 EL Butterschmalz
200 ml Kokosmilch, ungesüßt	0,5 EL Ingwerhonig	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Stubenküken in Brüste und Keulen teilen, waschen und trocken tupfen. Zwei Esslöffel Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Brüste sowie Keulen von beiden Seiten anbraten. Die Knoblauchzehen aus der Knolle lösen und abziehen. Die Teile von Stubenküken mit Thymian und dem Knoblauch in eine Auflaufform geben im Backofen fünfzehn Minuten fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Limette eine Scheibe abschneiden. Die Limette in Scheiben schneiden. Ein ein Zentimeter großes Stück Ingwer abschneiden. Anschließend diese Zutaten zusammen mit der Zitronengrasstange, der Chilischote und der Knoblauchzehe in die Kokosmilch geben, aufkochen und etwa zehn Minuten ziehen lassen. Die Kokosmilch erneut aufkochen und durch ein Sieb auf den Couscous gießen. Den Couscous fünf Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern und mit Salz würzen. Die Papaya halbieren, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Eine Grillpfanne mit dem restlichen Butterschmalz einreiben, Papayaspalten von beiden Seiten grillen, mit dem Ingwerhonig beträufeln und diesen leicht karamellisieren lassen. Das Kokos-Couscous mit den Papayaspalten auf einem Teller anrichten. Die Stubenkükenbrüste- und keulen darauf anrichten und mit frischem Zitronenthymian garnieren und servieren.

Christian Glatzl am 01. Juli 2010

Hähnchen-Brust auf Couscous-Salat und Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust à 150 g 1 TL getr. Thymian 2 EL Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

50 g Couscous 1 Karotte $\frac{1}{2}$ Zucchini
 $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch 1 Lauchzwiebel 4 Radieschen
 $\frac{1}{4}$ Paprika 2 Zweige glatte Petersilie 70 g Naturjoghurt (3,5%)
 $\frac{1}{2}$ Limette (Saft) 2 EL Olivenöl Zucker
1 TL Paprikapulver 1 TL Cayennepfeffer $\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver
Salz Pfeffer

Für den Avocado-Dip:

1 reife Avocado 125 g griech. Joghurt 1 Tomate
 $\frac{1}{2}$ Limette (Saft) 1 Zehe Knoblauch $\frac{1}{2}$ TL gem. Kreuzkümmel
 $\frac{1}{2}$ TL Koriander 1 TL gemahlener Sumach $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer
Salz

Für die Hähnchenbrust:

Für die Hähnchenbrust das Brustfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hähnchenbrustfilet auf der Hautseite scharf anbraten, wenden und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze weiterbraten. Warm stellen. Für den Couscous-Salat Karotte und Zucchini abbrausen und kleinschneiden. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. In einer mit Öl erhitzten Pfanne für ca. 5 Minuten anbraten, Knoblauch dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Das Wasser mit dem Salz aufkochen, vom Herd nehmen, den Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Das gebratene Gemüse, den Couscous, die Lauchzwiebel, die Radieschen, die Paprika und die gehackte Petersilie vermischen. Aus Joghurt, Limettensaft und den Gewürzen ein Dressing anrühren und unter die restliche Gemüse-Couscous-Masse mischen.

Für den Avocado-Dip:

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Tomate abbrausen und kleinschneiden. Avocado schälen und von dem Stein befreien. Zusammen mit dem Joghurt, Tomate, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander, Sumach, Cayennepfeffer, Saft der Limette und Salz vermengen und einige Sekunden mit dem Stabmixer pürieren.

Hähnchenbrust auf lauwarmem Couscous-Salat und orientalisch angehauchten Avocado-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Marb am 23. März 2017

Hähnchen-Brust im Parma-Mantel mit Feta-Couscous

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets, à 250 g	3 Scheiben Parma-Schinken	50 g getr. Tomaten
150 g Fetakäse	2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian
Olivenöl		

Für die Sauce:

6 Cherrytomaten	100 ml Gemüsefond	50 ml Sahne
Zucker, Salz, Pfeffer		

Für den Couscous:

100 g Couscous	2 Zehen Knoblauch	2 Schalotten
150 g Fetakäse	200 ml Gemüsefond	20 g Pinienkerne
Olivenöl, Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für die Hähnchenbrustfüllung den Rosmarin und den Thymian fein hacken. Die getrockneten Tomaten und den Fetakäse zerkleinern und mit den Kräutern vermengen. Eine Scheibe Parma-Schinken fein schneiden und untermengen. Je eine Tasche in die Filets schneiden, etwas Fetamasse einfüllen und mit Zahnstochern verschließen. Die Hähnchenbrüste mit dem restlichen Parma-Schinken umwickeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Das Fleisch anschließend in den Backofen geben und 20 Minuten garen. Für die Sauce die Cherrytomaten in einem Topf erhitzen und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Die restliche Füllmasse dazugeben. Anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Sahne zugeben. Die Sauce mit einem Stabmixer pürieren und einkochen lassen. Anschließend durch ein Sieb passieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen und den Couscous darin garen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Knoblauch, die Schalotten und die Pinienkerne unter den Couscous mengen. Anschließend den Fetakäse zerbröseln und ebenfalls zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gefüllten Hähnchenbrüste im Parmamantel mit Feta-Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Diana Lentvogt am 03. Dezember 2014

Hähnchen-Brust mit Couscous und Dattel-Soße

Für zwei Personen

400 g Hähnchenbrust	100 g Couscous	2 Tomaten
100 g getrocknete Datteln	1 Speisezwiebel	1 Knolle frischer Ingwer
3 EL Sesam	2 Stangen Zimt	200 ml Hühnerfond
1 EL Akazienhonig	Olivenöl, Safran	Kurkuma, Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Tomaten in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen und in kleine Würfel schneiden und an der Seite aufbewahren. Das Hähnchen waschen und trockentupfen. Danach etwas von dem Olivenöl in eine Pfanne geben, erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend den Hühnerfond, die gewürfelten Tomaten und die Zimtstangen zum Hähnchen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Deckel auf die Pfanne geben und alles 20 Minuten kochen lassen. Den Ingwer schälen, fein reiben und zusammen mit den Datteln, etwas Safran und 100 Millilitern Wasser in einen kleinen Topf geben. Anschließend den Sesam in einer Pfanne rösten. Nach dem Rösten die Sesamkörner zur Seite legen. Für den Couscous die Speisezwiebel abziehen und fein würfeln. Anschließend etwas Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebel darin anbraten. Danach den Couscous dazugeben und kurz gemeinsam mit den Zwiebeln anbraten. Nun den Couscous mit Wasser ablöschen und quellen lassen. Die Hähnchenbrust aus der Pfanne nehmen, auf einen Teller geben und im vorgeheizten Backofen warm stellen. Den Bratensud reduzieren und daraus eine Sauce ziehen. Im Anschluss die Dattel-Mischung zugeben. Das Filet aus dem Backofen nehmen. Die Hähnchenbrust zusammen mit dem Couscous auf einem Teller anrichten. Die Sauce sowie die Sesamkörner darüber geben und servieren.

Carlo Schmidt am 15. Mai 2013

Hähnchen-Brust-Filet mit Balsamico-Salbei-Soße, Couscous

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets	200 g Couscous	1 Paprika, rot
250 g Butter	6 Schalotten	3 Knoblauchzehen
200 ml Schlagsahne	300 ml Geflügelfond	100 ml Olivenöl
150 ml Balsamico-Essig, schwarz	5 Zweige Salbei	1 Bund Petersilie
1 Zweig Rosmarin	3 EL Rohrzucker	1 Prise Zucker
Pflanzenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Knoblauchzehe und drei Schalotten abziehen, fein hacken und mit dem Couscous und etwas Pflanzenöl anschwitzen. Anschließend den Couscous mit dem Geflügelfond ablöschen und das Ganze aufkochen lassen. Die Paprika entkernen und in Spalten schneiden. Die Petersilienblätter abzupfen, fein hacken und mit der Paprika zum Couscous geben. Das Ganze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Anschließend die Butter unterrühren. In einem Topf den schwarzen Balsamico zum Kochen bringen, den Rohrzucker einrühren und das Ganze reduzieren lassen, bis der Balsamico eine zähflüssige Konsistenz bekommt. Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Knoblauch und die übrigen Schalotten abziehen, fein hacken und in etwas Pflanzenöl anschwitzen. Die Hähnchenbrustfilets mit zwei Salbeizweigen dazu geben und rundum anbraten. Anschließend das Fleisch heraus nehmen und im Backofen gar ziehen lassen. Nun den restlichen Salbei klein hacken und mit der Balsamicoreduktion in den Fleischsud geben. Das Ganze mit der Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Couscous mit den Hähnchenbrustfilets auf Tellern anrichten, mit der Balsamico-Salbei-Soße und mit einem Salbeiblatt garnieren.

Mathias Rudolph am 07. April 2010

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Für zwei Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	125 g Couscous	100 g Ingwerwurzel
1 Limette	3 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	4 EL Cashewkerne	1/2 Bund Koriander
300 ml Kokosmilch	400 ml Geflügelfond	1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma, gemahlen	2 EL Olivenöl	4 EL Sonnenblumenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Die Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Chilischote längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Zwei Esslöffel Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Chili und Knoblauch in die heiße Pfanne geben und darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und kurz mit dünsten. Das Currypulver und den gemahlenden Kurkuma zugeben. Mit der Kokosmilch und 200 Millilitern Gemüsefond auffüllen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles bei mittlerer Hitze für zehn Minuten köcheln lassen. Den restlichen Gemüsefond zusammen mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Couscous unter Rühren einrieseln lassen. Den Topf mit einem Deckel zudecken, vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Eine weitere Pfanne mit den verbleibenden zwei Esslöffeln Sonnenblumenöl erhitzen und die Cashewkerne darin von allen Seiten anrösten. Sobald sie eine leichte Bräune annehmen, aus der Pfanne nehmen. Die Limette waschen und trocken tupfen. Etwas von der Schale abreiben. Die Limette anschließend halbieren und auspressen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Die Cashewkerne und etwas Abrieb der Limettenschale zu dem Couscous geben und gut vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwei Esslöffel Limettensaft mit dem Currypulver mischen und mit dem gehackten Koriander vermengen. Den Couscous auf einen Teller geben. Die Limettensaft-Koriander Mischung darüber geben und zusammen mit dem Hähnchencurry anrichten und servieren.

Sven Brahm am 18. Juli 2012

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Für zwei Personen

Für das Curry:

300 g Maispouardenbrust	3 Zwiebeln	80 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote	1 TL Currypulver
1 TL Kurkuma	300 ml Kokosmilch	200 ml Geflügelfond
2 EL Sonnenblumenöl	2 EL Kokosflocken	Zucker, Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	200 ml Geflügelfond	4 EL Cashewkerne
2 Zweige Koriandergrün	2 Limetten	2 EL Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer		

Für das Curry die Maispoularde in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln abziehen und in dünne Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen und kleinhacken. Die Chili halbieren, längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln, den Ingwer, den Chili und den Knoblauch darin andünsten. Das Fleisch dazugeben und kurz mitdünsten. Currypulver und Kurkuma dazugeben. Mit der Kokosmilch und 200 Milliliter Geflügelfond auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Bei mittlerer Hitze zehn Minuten köcheln lassen. Für den Couscous den restlichen Fond mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen. Den Couscous langsam unter Rühren zufügen. Den Deckel auflegen, den Topf vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Den Koriander mit den zarten Stielen fein hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Die Cashewkerne in einer Pfanne rösten, die Schale einer Limette abreiben und den Saft beider Limetten auspressen. Die Cashewkerne mit Limettenschale, Salz und Pfeffer und einer Prise Zucker untermengen. Das Curry mit drei Esslöffeln Limettensaft abschmecken und den Koriander untermischen. Der Couscous mit dem Hähnchencurry auf Tellern anrichten. Mit Kokosflocken bestreut servieren.

Alexander Pollmann am 24. Juli 2014

Hähnchen-Tomaten-Spieße

Für 2 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet	200 g Couscous	250 g Kirschtomaten
3 EL Tomatenmark	2 EL flüssigen Honig	2 EL Worcester-Soße
200 ml Geflügelfond	2 Zweige Rosmarin	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Thymian	Salz	Pfeffer, schwarz

Das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen, in etwa drei zentimeterdicke Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Einen Zweig Rosmarin abzupfen und kleinhacken. Das Tomatenmark, den Honig, die Worcester-Soße und den Rosmarin verrühren und zwei Drittel der Soße über das Geflügel geben. Das Ganze gut vermengen, bis die Hähnchenfilets gleichmäßig mit der Soße bedeckt sind. Die Holzspieße in Wasser einlegen, damit sie später nicht anbrennen. Das Hähnchenfleisch und die Kirschtomaten abwechselnd auf Holzspieße spießen und die übrige Soße darauf verteilen. Die Spieße in eine heiße Grillpfanne geben, etwa zehn Minuten darin grillen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous in eine Schüssel geben und den Geflügelfond nach und nach dazu gießen, bis der Couscous die Flüssigkeit vollständig aufgesogen hat. Den übrigen Rosmarin, die Petersilie und den Thymian abzupfen und kleinhacken. Die Kräuter mit dem fertigen Couscous vermengen. Einen Rosmarinzweig für die Garnitur aufheben. Die Hähnchen-Tomaten-Spieße zusammen mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit dem Rosmarinzweig garnieren.

Christoph Lenger am 15. Juli 2010

Honig-Hähnchen mit Couscous-Salat und Tomaten-Chili-Dip

Für zwei Personen

2 Hähnchenbrustfilets	100 g Couscous	100 g Feta
1 Tomate	200 g Cocktailtomaten	4 getr. Öl-Tomaten
$\frac{1}{2}$ Gurke	4 Frühlingszwiebeln	2 Schalotten
$\frac{1}{2}$ kleiner Apfel	1 Limette	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
2 Stiele Minze	4 Stiele Koriander	150 g brauner Rohrzucker
$\frac{1}{2}$ TL Harissa-Paste	1 EL Honig	100 g Naturjoghurt
6 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond	60 ml Weißweinessig
1 EL schwarzer Sesam	1 rote Chilischote	1 TL getrocknete Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Nelkenpulver
1 TL Couscousgewürz	1 TL gemahlener Piment	Salz, Pfeffer

Einen Topf mit dem Gemüsefond erhitzen. Den Couscous mit dem heißen Gemüsefond übergießen und circa zehn bis 15 Minuten quellen und abkühlen lassen. Anschließend die Harissa-Paste, die Hälfte des Kreuzkümmels und das Couscousgewürz einrühren. Die Limette halbieren und auspressen. Den Joghurt mit zwei Esslöffeln Limettensaft und drei Esslöffeln Olivenöl verrühren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die getrockneten Tomate würfeln. Die Frühlingszwiebeln abziehen und ebenfalls würfeln. Die Minze und den Koriander abzupfen und hacken. Die Granatapfelkerne auslösen. Den Feta in Würfel schneiden. Anschließend den Couscous mit den Granatapfelkernen, der Gurke, der Tomate, dem Feta, den gehackten Kräutern und der Sauce verrühren. Die Cocktailtomaten und die getrockneten Tomaten für den Dip kleinschneiden. Den Apfel entkernen und würfeln. Die Schalotten abziehen und ebenfalls würfeln. Einen Topf mit etwas Öl erhitzen. Die Schalotten in der heißen Pfanne glasig anbraten, die Tomaten und den Apfel hinzugeben und köcheln lassen. Die Hälfte des Zuckers hinzugeben und eindicken lassen. In einem weiteren Topf den restlichen Zucker mit dem Essig kurz aufkochen und ebenfalls zu den Tomaten geben. Die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und aufschneiden. Anschließend das Nelkenpulver, den Piment und den Chili hinzugeben und alles nochmal kurz kochen lassen. Das Hähnchen waschen und trocken tupfen. Anschließend das Hähnchen auf ein Backpapier legen und mit dem Paprikapulver, dem restlichen Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, den Chiliflocken und dem restlichen Öl mischen. Danach in das Backpapier einwickeln und mit einer Pfanne flach klopfen. Nun das Hähnchen in einer Grillpfanne scharf anbraten. Den Honig und den Sesam darüber geben und mit einem Esslöffel Limettensaft ablöschen, bis der Honig karamellisiert. Das Honighähnchen mit dem Couscoussalat und dem Tomaten-Chili-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Christina Reichert am 17. März 2014

Hähnchen-Tajine, Oliven, Salz-Zitronen, Tomaten-Salat

Für zwei Personen

600 g Hähnchenbrustfilet	200 g Drillinge	200 g Couscous
20 Kirschtomaten	100 g violette Oliven, mit Stein	12 schwarze Oliven, mit Stein
1 Zwiebel	5 Knoblauchzehen	1 Salzzitrone, eingelegt
2 EL Olivenöl	3 EL Arganöl	50 g Butter
1 TL Ingwerpulver	1 TL Kurkuma	1 TL Koriandersamen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	langer Pfeffer
1 TL weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer, Salz	

Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit Salz und weißem Pfeffer würzen. Die violetten Oliven in kochendem Wasser etwas blanchieren, entkernen und etwas zerdrücken. Die Salzzitrone in Schnitte zerteilen und das Innenleben entfernen. Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Butter und das Olivenöl in einer Tajine erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Zwei Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und mit Salz, Pfeffer, dem Kurkuma, den Koriandersamen und dem Ingwerpulver hinzugeben. Abschließend das Hähnchenbrustfilet ebenfalls hinzugeben und leicht mit anbraten. Die Kartoffeln putzen und samt der Haut in kleine Stücke schneiden. Das Ganze mit einem Viertel Liter Wasser ablöschen und anschließend mit dem Deckel der Tajine verschließen und ab und zu das Hähnchen wenden. Einen Topf mit etwas Salzwasser aufsetzen und den Couscous darin gar kochen. Den frischen Koriander und die Petersilie zupfen und fein hacken. Nach etwa 20 Minuten Kochzeit der Tajine die violetten Oliven, die Salzzitrone, jeweils drei Esslöffel gehackten Koriander und Petersilie einrühren und nochmals zehn Minuten köcheln lassen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und anschließend leicht andrücken. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein zerdrücken. Die schwarzen Oliven entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten, die Oliven und den Knoblauch in eine Schüssel geben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Arganöl darüber träufeln und den Salat vorsichtig mischen. Etwas langen Pfeffer zerstoßen und den Salat damit garnieren. Die Hähnchen-Tajine mit den Oliven, den Salz-Zitronen, dem Couscous und dem Tomatensalat auf Tellern anrichten, mit etwas frischem Koriander garnieren und servieren.

Roman Witt am 18. Juni 2012

Maispouarden-Brust, Curry-Mais-Couscous, Lauchzwiebeln

Für zwei Personen

Für den Couscous:

120 g Maiscouscous 180 ml Kokosmilch 1 TL Currypulver
Salz

Für die Maispoularde:

2 Maispouardenbrüste Kokosöl Salz, Pfeffer

Für den Tzatziki:

1 Minisalatgurke 20 g Ingwer 200 g griech. Joghurt
Salz Pfeffer

Für die Lauchzwiebeln:

1 Bund Lauchzwiebeln 1 EL Pflanzenöl 1 Prise Meersalz
Cayennepfeffer

Für die Garnitur:

1 Beet Shiso-Kresse

Für den Couscous:

Die Kokosmilch, Currypulver und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen und mit dem Mais- Couscous verrühren. Ca. 10 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Für die Maispoularde:

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Poulardenbrüste leicht salzen und pfeffern. Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite ca. 1 Minuten anbraten.

Fleisch im Ofen auf der 2. Schiene von unten ca. 8-10 Minuten fertig garen.

Für den Tzatziki:

Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein raspeln. Ingwer schälen und fein reiben. Joghurt, Gurke und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Lauchzwiebeln:

Lauchzwiebeln waschen und schräg in längere Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit Cayennepfeffer und Meersalz abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Shiso-Kresse garnieren und servieren.

Silvia Wilden am 19. Juli 2018

Marinierte Hähnchen-Spieße mit Orangen-Feigen-Soße

Für zwei Personen

Für das Hähnchenspieß:

250g Hähnchenbrustfilet

Für die Marinade:

1 EL Currypulver	1 TL gem. Koriander	1 TL Kurkuma
1 TL gem. Kümmel	1 TL Zimt	2 getr. kleine Chilischoten
1 EL Sojasauce	1 Limette	Ingwerknolle, ca. 2 cm
Olivenöl		

Für die Orange-Feigen-Sauce:

5 Orangen (Filets, Saft)	1 Limette	6 Feigen
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ grüne Chilischote	1 EL Honig
1 Msp. Zimt	1 Msp. gemahlener Koriander	

Für das Taboulé:

100 g Couscous	100 g Kirschtomaten	1 Gurke
1 grüne Paprika	2 Frühlingszwiebeln	2 Zitronen (Saft)
50 g Mais (Dose)	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Hähnchenspieß:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Für die Marinade Gewürze und Chilischoten in einem Mörser geben und fein mahlen. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Ingwer schälen, fein reiben und mit der Sojasauce sowie dem Limettensaft zugeben. Marinade verrühren. Fleisch auf Spieße stecken und mit der Marinade bepinseln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße unter Wenden darin ca. 8 Minuten goldbraun braten.

Für die Orange-Feigen-Sauce:

2 Orangen schälen und filetieren. Feigen grob zerkleinern, Chilischoten der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und fein würfeln. 3 Orangen halbieren, Saft auspressen und ca. 125 ml dabei auffangen. Limette halbieren, Saft auspressen. Orangen- und 3 EL Limettensaft mit Honig in einen Topf geben und verrühren. Ca. 15 Minuten zu einem Sirup einkochen lassen. Chilischoten zugeben, mit Zimt und Koriander würzen. Feigen und Orangenfilets mit der Sauce mischen.

Für das Taboulé:

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit dem 125 ml lauwarmes Wasser übergießen, salzen und ruhen lassen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebel waschen und trocken tupfen. Gurke schälen. Paprika vierteln und Scheidewände und Kerne entfernen. Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und Wurzel abtrennen. Tomaten, Gurke, Paprika und Frühlingszwiebeln in klein schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Tomaten, Gurke, Paprika, Frühlingszwiebeln, Minze und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Zitronen halbieren, auspressen und Saft auffangen. Couscous und Mais unterheben. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Marinierter Hähnchenspieß mit Orangen-Feigen-Sauce und Minz-Taboulé auf Tellern anrichten und servieren.

Genevieve Soler am 02. August 2017

Marrokanische Tajine mit Hähnchen, Gemüse und Couscous

Für zwei Personen

Für die Hähnchenkeulen:

3 große Hähnchenkeulen	1 Prise Ingwerpulver	1 Prise Ras el Hanout
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	1 Prise Kurkumapulver	1 Prise Zimt
1 Prise Harissapulver	1 Prise Kreuzkümmel	Olivenöl, Salz

Für den Couscous:

250 g Couscous	100 ml Geflügelfond	1 Glas Salzzitronen
80 g Butter	3 EL Olivenöl	Salz

Für das Tajine-Gemüse:

5 kleine Drillinge	4 Baby-Karotten	3 kleine Perlzwiebeln
400 ml Geflügelfond	3 Safranfäden	1 TL Honig
1 Prise Ras-el-Hanout	1 TL Butter	Salz

Für die Garnitur:

5 grüne Oliven	1 Zitrone	½ Bund Petersilie
2 EL Olivenöl		

Für die Hähnchenkeulen:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Hähnchenkeulen waschen und abtupfen. Ingwerpulver, Ras el Hanout, Paprikapulver, Kurkumapulver, Zimt, Harissa, Kreuzkümmel und Salz in eine Schüssel geben, gut vermischen und Fleisch damit würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenkeulen darin 4 Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Hähnchenkeulen in einer feuerfesten Form in den vorgeheizten Ofen geben. Fleischpfanne aufbewahren. Kurz vor dem Servieren die Grillfunktion des Ofens anschalten und die Temperatur auf 250 Grad erhöhen und solange bräunen, bis die Haut des Fleisches knusprig ist.

Für den Couscous:

Die Salzzitronen abgießen und die Lake aufbewahren. Schale von einer Salzzitrone abreiben. Couscous mit Olivenöl, ein wenig lauwarmen Wasser, 3 EL Lake von der Salzzitrone vermischen und mit den Händen zerbröseln. Mit Salz abschmecken und Fond aufgießen. 15 Minuten quellen lassen. Mit Butter und dem Abrieb der Salzzitrone abschmecken.

Für das Tajine-Gemüse:

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Baby-Karotten schälen. Perlzwiebeln abziehen. Geflügelfond in einem Topf erwärmen. Kartoffeln, Baby-Karotten, Perlzwiebeln, Honig, Safran, Ras el Hanout hinzugeben und alles für 15 Minuten einkochen. Kartoffeln, Zwiebeln und Karotten mit einer Schaumkelle herausholen und in einer heißen Pfanne mit Butter anbraten. Den übrigen Geflügelfond in der Fleischpfanne einreduzieren lassen. Wenn die Sauce die gewünschte Konsistenz erreicht hat mit Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Die Zitrone halbieren, auspressen und Saft aufbewahren. Petersilie abbrausen und trockenwedeln.

Den Couscous in die Tajine füllen, Hähnchenschenkel dazugeben, Gemüse drapieren, mit Sauce, Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, mit Petersilie und Oliven garnieren und servieren.

Yassin M'Harzi am 26. März 2018

Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für den Couscous mit Gemüse:

150 g Couscous	1 Zucchini	2 Möhren
1 gelbe Paprika	100 g Kichererbsen	200 g passierte Tomaten
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zwiebeln
400 ml Gemüsefond	5 EL Ras-el-Hanout	2 EL Harissa-Paste
2 Zweige glatte Petersilie	6 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Hähnchenspieß:

200 g Hähnchenbrustfilet	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 TL scharfes Paprikapulver
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz

Für den Couscous mit Gemüse:

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Möhren und Zucchini waschen, Möhren schälen, schälen und Zucchini waschen. Beides von den Enden befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und kleinschneiden. Paprika entkernen ebenso klein schneiden. 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln anbraten. Möhren und Zucchini dazugeben und ebenfalls anbraten. Kartoffeln, Kichererbsen und Brühe dazugeben. Ras-el-Hanout, passierte Tomaten und Tomatenmark unter das Gemüse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Harissa-Paste mit 150 ml Gemüseschmorsauce, 2 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

Couscous mit gekochtem Wasser überbrühen und quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für den Hähnchenspieß:

Etwa 1 TL Zitronenabrieb reiben, halbieren und den Saft einer Zitronenhälfte auspressen. Den Rosmarin abrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen und fein hacken. Zitronensaft und -abrieb, Rosmarin, 5 EL Öl und Paprikapulver verrühren und würzen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen und waagrecht halbieren.

Die Hälften nochmals diagonal halbieren und auf Spieße stecken. Das Fleisch rundum mit der Marinade bestreichen bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten in wenig Öl grillen, dabei gelegentlich wenden und mit Marinade bestreichen. Spieße erst nach dem Grillen salzen.

Orientalischer Couscous mit Gemüse und Hähnchenspieß auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Farkas am 01. März 2018

Orientalischer Schmortopf mit Huhn, Sesam mit Möhren

Für zwei Personen

Für den Schmortopf:

2 kleine Hähnchenschenkel	1 kleine Hähnchenbrustfilets	400 g gewürfelte Tomaten
2 Zwiebeln	2 Zehen Knoblauch	1 EL Honig
500 ml Hühnerfond	5 Blätter Salbei	5 Zweige Thymian
1 TL Pinienkerne	1 TL Sesam	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Piment d'Espelette	1 TL Zimt gemahlen	1 TL Paprikapulver
0,5 g Safranpulver	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

200 g kleine Möhren	1 Zitrone	1 TL Honig
10 Stiele Koriander	Salz, Pfeffer	

Für den Couscous:

120 g Couscous	1 Zitrone	1 EL Butter
1 TL Honig	10 Stiele glatte Petersilie	1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Für die Möhren und den Couscous je einen Topf mit Wasser erhitzen. Den Ofen auf 230 Grad Umluft vorheizen. Für das Huhn 25 Milliliter Olivenöl in einer Stielkasserolle erhitzen. Die Tomaten anbraten. Anschließend den Honig und den Zimt untermengen und unter ständigem Rühren sieben Minuten einkochen, bis eine dicke, karamellartige Masse entsteht. Die Tomatenmasse erkalten lassen. Die restlichen 25 Milliliter Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, kleinschneiden. Die Zwiebel glasig anbraten. Anschließend den Knoblauch, den Safran, das Paprikapulver, den Kreuzkümmel und das Piment d'Espelette hinzufügen. Die Hähnchenteile zusammen mit dem Thymian und dem Salbei zugeben. Mit Pfeffer und Salz würzen. Anschließend mit dem Hühnerfond ablöschen. Die Tomatenmasse untermengen. Den Schmortopf mit dem Deckel schließen und für 20 Minuten in den Ofen geben. Für die Möhren die Zitrone in Scheiben schneiden. Die Möhren schälen und zusammen mit den Zitronenscheiben fünf Minuten kochen. Das Wasser abschütten. Die Möhren und Zitronenscheiben in eine Pfanne ohne Fett erhitzen, den Koriander kleinhacken und zugeben und mit dem Honig karamellisieren. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und zehn Minuten ziehen lassen. Die Schale der Zitrone reiben und den Saft auspressen. Die Petersilie feinhacken und mit der Butter, dem Olivenöl und dem Honig untermengen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit dem Zitronenarab, dem Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken. Den Sesam und die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den orientalischen Schmortopf mit Huhn, gebratenen Möhren und Petersilien-Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Sesam und den Pinienkernen bestreuen und servieren.

Kathrin Weisenstein am 05. November 2014

Orientalisches Hähnchen mit Couscous

Für zwei Personen

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrüste à 160 g Pflanzenöl Salz
Pfeffer

Für die Sauce:

2 Fleischtomaten 1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch
1 Limette (Abrieb) $\frac{1}{2}$ Bund Koriander 150 ml Geflügelfond
gemahlene Gewürznelken 1 Muskatnuss Currypulver
gemahlener Koriander gemahlener Kardamom neutrales Pflanzenöl
1 Prise Zucker Salz Pfeffer

Für den Couscous:

250 g schneller Couscous 1 EL Butter 500 ml Geflügelfond
 $\frac{1}{2}$ Bund Koriander

Für das Hähnchen:

Die Hähnchenbrust abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Hähnchenbrustwürfel darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch aus der Pfanne nehmen und bei Seite stellen.

Für die Sauce:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Würfel andünsten. Die Schale einer Limette abreiben. Tomaten waschen, den Stunk entfernen und klein würfeln. Koriander abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Gewürznelken, Muskat, Currypulver, gemahlener und frischer Koriander, Kardamon, Salz, Pfeffer, Limettenschale, Zucker, Fond und Tomaten dazu geben und 10 Minuten einkochen lassen. Die Hähnchenbrust in die warme Sauce geben.

Für den Couscous:

In einem Topf Geflügelfond erhitzen. Couscous hinzugeben und 15 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen. Koriander abrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Mit Butter und Koriander vermengen.

Das Orientalische Hähnchen mit Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Ruth von Gostomski am 02. Mai 2017

Perlhuhn-Brust mit Tomaten-Couscous, Tomaten-Gemüse

Für zwei Personen

2 Perlhuhnbrüste, à 140 g	300 g Couscous	3 Scheiben Baguette
350 g Tomaten	3 Schalotten	2 Zwiebeln, klein
1 Frühlingszwiebel	2 Knoblauchzehen	20 g gehackte Mandeln
1 EL milder Rotweinessig	9 EL Olivenöl	2 EL Tomatenmark
200 ml gewürzter Tomatensaft	300 ml Gemüsefond	1 Bund glatte Petersilie
1 Lorbeerblatt	1 Msp. Piment d'Espelette	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot würfeln und zusammen mit den gehackten Mandeln in einer Pfanne mit drei Esslöffeln Olivenöl vermengen. Bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl zuerst auf der Hautseite knusprig anbraten. Anschließend wenden und auf der Fleischseite anbraten. Nun auf der Hautseite für 15 Minuten auf der mittleren Schiene garen. Die Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, zupfen und fein hacken. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Petersilie in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl etwa eine Minute anschwitzen. Anschließend das Tomatenmark hinzufügen, kurz mitbraten, gut salzen und pfeffern. Das Ganze mit dem Gemüsefond ablöschen und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous einrühren, einen Deckel auflegen und zehn Minuten aufquellen lassen. Die Schalotten und die restliche Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob schneiden. Drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Tomaten darin anbraten. Das Ganze mit dem Essig ablöschen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen. Anschließend den Tomatensaft auffüllen, das Lorbeerblatt hinzugeben und alles drei bis fünf Minuten einkochen lassen. Die Perlhuhnbrüste aus dem Ofen nehmen, zwei Minuten ruhen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Den Couscous nochmals mit dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frühlingszwiebel von den Enden befreien, die äußere Haut abziehen und schräg in Stücke schneiden. Die Perlhuhnbrust mit dem Tomaten-Couscous und dem Tomaten-Gemüse auf Tellern anrichten, mit den Mandeln, den Croûtons und den Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Alexandra Sachse am 07. Oktober 2013

Puten-Involtini, Marsala-Soße, Gemüse-Couscous, Tomaten

Für zwei Personen

Für die Involtini:

2 Putenschnitzel, à 200 g	100 g Parmaschinken	6 getrocknete Öl-Tomaten
200 g Kirschtomaten	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, glatt	250 ml Kalbsfond
50 ml Marsala	50 g kalte Butter	2 Stiele frischer Salbei
1 Zitrone	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Pesto-Füllung:

60 g Pinienkerne	50 g Parmesan	50 g Pecorino
4 Knoblauchzehen	150 ml Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Gemüse-Couscous:

1 Schalotte	2 Paprika (gelb und rot)	1 Limette
125 g Instant Couscous	$\frac{1}{2}$ Bund grüner Spargel	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
250 ml Gemüsefond	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Pesto, welches in die Involtini gestrichen wird, den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Das Basilikum, die Pinienkerne und den geriebenen Parmesan mit Pecorino und dem Olivenöl in der Moulinette zu einem Pesto mixen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen.

Für die Involtinis die Putenschnitzel flach klopfen, mit dem Pesto auf einer Seite bestreichen, darauf den Schinken, eine getrocknete Tomate und ein Salbeiblatt legen und zu kleinen Rouladen zusammenrollen. Mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen, die Involtinis von allen Seiten goldbraun braten und anschließend mit dem Marsala und dem Fond ablöschen. Die Röllchen für circa sechs Minuten garen, danach herausnehmen und warm halten. Die Sauce mit dem Saft der ausgepressten Zitrone abschmecken sowie den restlichen Salbei hinzugeben. Die Kirschtomaten dazugeben, kurz darin dünsten und ebenfalls herausnehmen. Die Sauce weiter einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der kalten Butter binden.

Für den Couscous die Schalotte abziehen und klein schneiden. Ebenso die Paprika, klein würfeln, den Spargel von den Enden entfernen und in kleine Stück schneiden. In einer Pfanne die Schalotte mit den Paprikawürfeln und dem Spargel anschwitzen. Alles mit dem Gemüsefond und dem Saft der halben ausgepressten Limette ablöschen und den Couscous dazugeben. Den fertig gegarten Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit fein gehacktem Koriander verfeinern.

Die Involtini mit dem Couscous und der Sauce auf Tellern anrichten, die geschmorten Tomaten daneben geben und servieren.

Hilke Theessen am 31. August 2015

Sesam-Hähnchen-Sticks mit marokkanischem Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Instant-Couscous	200 ml Gemüsefond	½ Granatapfel
2 frische Feigen	30 g Rosinen	1 Orange
20 g Cashewnüsse	20 g Mandelblättchen	3 Zweige frische Minze
4 getrocknete Datteln	2 EL Honig	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kardamom	1 Msp. Edelsüßpaprika	30 g Butter
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets à 140 g,	2 Eier	2 EL Sahne
2 EL hellen Sesamsaat	2 EL schwarzen Sesamsaat	50 g Panko
50 g Parmesan	2 Rosmarinzweige	2 EL Mehl
250 g Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

Fond und Butter in einem Topf aufkochen. Couscous damit übergießen, ca. 5 Minuten aufquellen lassen. Cashewnüsse grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne aus der Schale herauslösen. Ca. 1 TL Orangenschalenabrieb fein abreiben, mit Zimt, Honig, Paprikapulver und Kardamom verrühren. Datteln vierteln. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Couscous in eine Pfanne geben, Feigen, Datteln, Granatapfelkerne, Mandeln, Cashewnüsse, Rosinen und Minze untermengen und alles vorsichtig erwärmen. Orangenzesten und Gewürze untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Hähnchen:

Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm dicke Streifen schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Parmesan reiben, mit dem hellen und schwarzen Sesamsaat, den Rosmarinnadeln sowie dem Panko vermengen. Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Hähnchenfleisch von allen Seiten erst in Mehl, dann in den verquirlten Eiern und zuletzt in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Im erhitzten Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sesam-Hähnchensticks mit marokkanischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Frost am 04. Dezember 2017

Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous

Für zwei Personen

Für die Sternanis-Zimt-Pute:

300 g Putenoberschenkel	1 Knolle Ingwer, 5 cm	2 Sternanis
1 Stange Zimt, klein	1 getr. rote Chili, klein	4 EL Rohrzucker
3 EL Austernsauce	100 ml Hühnerfond	100 ml Reiswein
100 ml helle Sojasauce	2 EL Erdnussöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Karotte, klein	1 Zucchini, klein
1 Zehe Knoblauch	2 Zweige asiat. Koriander	150 ml Hühnerfond
4 EL Erdnussöl	2 Frühlingszwiebeln	1 EL weißer Sesam
Salz, Pfeffer		

Eine Bratpfanne mit dem Erdnussöl erhitzen und die Putenoberschenkel darin anbraten. Den Reiswein, die Sojasauce, die Austernsauce, den Hühnerfond und den Rohrzucker zusammen mit dem Sternanis, der Zimtstange und der Chili in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, längs in vier lange Scheiben schneiden und dazugeben. Anschließend die Putenoberschenkel dazu geben und alles bei geschlossenem Deckel zwölf Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere zwölf Minuten einkochen, bis die Sauce andickt. In einer kleinen Pfanne den Hühnerfond aufkochen. Den Couscous dazugeben, den Deckel aufsetzen, die Pfanne vom Herd nehmen und zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Karotte schälen, die Zucchini waschen, den Knoblauch abziehen und alles in Würfel schneiden. Einen der Korianderzweige ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen, Gemüse dazugeben und eine Minute andünsten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und zum Gemüse geben. Alles eine Minute anbraten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und den Koriander untermischen. Die Frühlingszwiebeln von den Enden befreien und in Ringe schneiden. Den Sesam kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und vom Herd nehmen. Die Putenoberschenkel aus der Sauce nehmen und die Knochen entfernen. Die Sternanis-Zimt-Pute mit Couscous auf Tellern anrichten und mit dem restlichen Koriander garnieren.

Reinhold Blatz am 14. Juli 2014

Teriyaki-Hähnchen-Spieße auf tomatisiertem Couscous

Für zwei Personen

300 g Hähnchenfilet	100 g Couscous	2 Zucchini
250 g Cherrytomaten	4 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
50 g Butter	400 ml Teriyaki-Sauce	200 ml Tomatensaft
4 EL Tomatenmark	1 Bund glatte Petersilie	200 g brauner Zucker
Kreuzkümmel, Chili-Flocken	Pflanzenöl, Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Tomatensaft zum Kochen bringen, den Couscous damit angießen, quellen lassen und etwas Butter hinzugeben. Den Knoblauch abziehen und klein hacken. Die Frühlingszwiebeln von den äußeren Blättern befreien und zusammen mit den Zucchini fein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin das Gemüse anschwitzen. Die Tomaten und die Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und gemeinsam mit der Tomate klein schneiden. Das Tomatenmark, die Tomaten sowie etwas Petersilie zu den Zucchini geben. Das Ganze etwas köcheln lassen und mit Kreuzkümmel und Chili-Flocken abschmecken. Anschließend das Ganze mit dem Couscous vermischen. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Das Fleisch würzen, aufspießen und anschließend im Pflanzenöl anbraten. Die Teriyaki-Sauce in einem Topf erwärmen und mit Zucker eindicken und abschmecken. Die Teriyaki-Hähnchen-Spieße mit dem tomatisiertem Couscous auf einem Teller anrichten und mit Petersilienblättern garnieren.

Philipp Haas am 22. Januar 2014

Zitronen-Huhn mit Blumenkohl-Couscous, Granatapfel-Creme

Für zwei Personen

Für das Huhn:

300 g Hähnchenbrust	1 Zitrone	2 kleine Tomaten
2 Schalotten	200 ml Gemüsefond	Olivenöl
Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Blumenkohl-Couscous:

½ Blumenkohl	15 g Butter	3 Zweige glatte Petersilie
1 TL Raz-el-Hanout	1 TL Dukka (Gewürzmischung)	1 EL gehackte Pistazien
2 EL Pankomehl	Salz	

Für die Granatapfelcreme:

0,5 Granatapfel	50 g Crème fraîche	75 g Mayonnaise
1 Zitrone	20 ml Granatapfelsirup	1 Prise Sumach
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Huhn:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Schale der Zitrone abreiben, anschließend die Zitrone in Scheiben schneiden und beides zum Hähnchen geben. Die Schalotten abziehen, in Scheiben schneiden und ebenfalls dazugeben. Die Tomaten waschen, vierteln und mit in die Pfanne geben. Lles mit Fond aufgießen und schmoren lassen. Zum Schluss alles nochmal mit Salz, Pfeffer und ein wenig Kreuzkümmel abschmecken.

Für den Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er die Größe von Couscous hat. Mit Raz el hanout und Dukka abschmecken und mit Pistazien und Pankomehl vermengen. Mit Salz abschmecken und alles in der Butter leicht anbraten. Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein schneiden und über den Blumenkohl streuen.

Für die Granatapfelcreme:

Die Zitrone waschen, trocknen und die Schale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und den Sirup miteinander vermengen. Kerne aus dem Granatapfel klopfen und zusammen mit Sumach dazugeben und alles verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronenabrieb abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Robin Kühle am 26. September 2018

Zitronen-Poularden-Brust, Couscous, Gemüse-Salat

Für zwei Personen

Für die Poulardenbrust:

4 Poulardenbrüste à 160 g	1 Zitrone	2 EL Zitronenmarmelade
1 TL Quatre-Epices	4 Zweige Rosmarin	4 EL Olivenöl
Salz		

Für den Gemüsesalat:

150 g grüner Spargel	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 grüne Zucchini	1 gelbe Zucchini	100 g Zuckerschoten
6 Radieschen	2 EL schwarze Oliven mit Stein	1 EL Honig
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Couscous:

200 g Couscous	10 g Butter	1 EL Olivenöl
2 EL Meersalz		

Für die Kräutervinaigrette:

5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Kerbel	5 Zweige Basilikum
5 Zweige Estragon	5 Zweige Sauerampfer	100 ml Weißweinessig
70 ml Geflügelfond	1 EL Dijon-Senf	1 TL Zucker
300 ml Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Spargel vom unteren Ende befreien und in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Beide Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien.

Die Zucchini von den Enden befreien und mit den Paprikas in zentimetergroße Stücke schneiden. Wasser in einem Topf erhitzen und darin den Spargel und die Zuckerschoten blanchieren und nach einer Minute mit Eiswasser abschrecken. Die Zitrone halbieren, den Saft einer Hälfte auspressen und den Rest in Streifen schneiden.

Die Poulardenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Quatre Epices würzen. Anschließend in Olivenöl auf der Hautseite anbraten und danach mit der Zitronenmarmelade einstreichen und mit Rosmarin, sowie dem Saft und den Zitronenstreifen bedecken. Anschließend für etwa 20 Minuten in den Backofen geben.

Für den Salat das Gemüse in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl etwa zehn Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Oliven entsteinen und halbieren. Die Radieschen vom Grün befreien, waschen und klein schneiden.

Für den Couscous diesen in einer Schüssel mit fünf Esslöffeln gesalzenem Wasser vermischen und fünf Minuten ziehen lassen. In einen Siebeinsatz geben und über einen Topf mit kochendem Wasser setzten. Siebeinsatz nach fünf Minuten herausnehmen und erneut mit fünf Esslöffeln Salzwasser vermischen und weiter fünf Minuten Dämpfen lassen. Abschließend mit Salz abschmecken und Butter und Olivenöl untermischen.

Die Kräuterblätter aller Kräutersorten abzupfen und gemeinsam mit dem Essig, dem Geflügelfond, dem übrigen Sonnenblumenöl und dem Senf in den Mixer geben, alles fein pürieren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Gemüsesalat damit marinieren.

Die Zitronen-Poulardenbrüste mit dem Couscous und dem Frühlings-Gemüsesalat auf Tellern anrichten und mit der Kräutervinaigrette garnieren.

Hannah Baunach am 13. April 2015

Hack

Couscous-Pfanne und Rinder-Hackfleisch mit Kichererbsen

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g schnellkochender Couscous 300 ml Gemüsefond

Für das Rinderhackfleisch:

400 g gekochte Kichererbsen 150 g Rinderhackfleisch 1 rote Paprika

1 rote Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 1 TL Harissa

$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken 1 TL Cayennepfeffer 1 TL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ TL Himalaja Salz Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Naturjoghurt (3,5%) $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 EL Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

Für den Couscous:

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und Couscous 10 Minuten darin garen lassen.

Für das Rinderhackfleisch:

Die Paprika waschen, trocknen und vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel abziehen und zusammen mit der Paprika in kleine Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazugeben und scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Harissa, Cayennepfeffer und Chiliflocken abschmecken. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, abspülen und unter das Rinderhackfleisch heben.

Für die Sauce:

Den Couscous unter das Rindhackfleisch heben, Kichererbsen dazugeben und vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, klein hacken und unterheben. Joghurt mit etwas Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und dazu geben. Eventuell Öl hinzugeben.

Die Couscous-Pfanne und Rinderhackfleisch mit Kichererbsen auf Tellern anrichten und servieren.

Tamara Allig am 17. Juli 2017

Couscous-Salat mit Fleischbällchen, Gurken-Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Couscous	1 Gurke	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	2 Limetten	2 Frühlingszwiebeln
500 ml Gemüsefond	125 ml Olivenöl	1 Bund Basilikum
1 Prise Zucker	Salz, Pfeffer	

Für die Fleischbällchen:

250 g Rinderhackfleisch	2 Scheiben Toastbrot	100 g Semmelbrösel
100 g Feta, aus Schafsmilch	1 Ei	1TL mittelscharfer Senf
1 Zweig Thymian	Pflanzenöl, Salz, Pfeffer	

Für die Gurken-Joghurt-Sauce:

1 Gurke	1 Limette	1 Zehe Knoblauch
200 g Crème-fraîche	100 g Joghurt	1 Bund Dill
1 Zweig Petersilie		

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Topf mit dem Gemüsefond erwärmen. Anschließend den Couscous damit übergießen, quellen lassen und mit dem Löffel auflockern. Die Gurke waschen und längs halbieren. Anschließend mit einem Löffel von den Kernen befreien und raspeln. Die gelbe und rote Paprika halbieren und vom Strunk befreien. Diese in feine Würfel schneiden und alles zu dem Couscous geben. Eine Pfanne mit Pflanzenöl erhitzen. Die Toastbrote in kaltem Wasser einweichen. Anschließend aus dem Rinderhackfleisch, dem Ei, den Semmelbröseln, dem Toastbrot und dem Senf einen Hackfleischteig herstellen. Diesen anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Die Thymianblätter vom Zweig zupfen und zu dem Teig geben. Aus dem Hackfleischteig kleine Bällchen formen und mit dem Daumen eine Kerbe eindrücken. Anschließend den Fetakäse in die Kerbe füllen, das Bällchen wieder verschließen und kurz in der Pfanne anbraten. Anschließend für zehn Minuten in den Ofen geben. Für den Kräuterdip die Petersilie und den Dill fein hacken und mit der Crème-fraîche in einer Schüssel vermengen. Den Saft der Limette auspressen. Die Gurke schälen, fein raspeln und anschließend die Flüssigkeit ausdrücken. Zusammen mit dem Joghurt und dem Limettensaft ebenfalls in die Schüssel geben. Die Knoblauchzehe abziehen, in feine Würfel schneiden und zu dem Joghurt geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Couscous-Salat den Saft der Limetten ausdrücken und mit dem Olivenöl mischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und unter den Couscous mengen. Den Granatapfel halbieren und einige Kerne herauslösen. Den Couscous-Salat mit Fleischklößen und Kräuterdip auf Tellern anrichten und mit den Granatapfelkernen garnieren.

Christine Buchholz am 13. Oktober 2014

Couscous-Salat mit würzigen Koftas und Lamm-Hack

Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, Lamm	200 g Couscous, Instant	50 g Rosinen
50 g Zuckerschoten	1 Schote Paprika, rot	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili, rot	200 ml Geflügelfond
5 EL Himbeeressig	5 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie, glatt
1 Zweig Minze	1 Zweig Koriander	1 TL Tomatenmark
1 TL Cumin	1 TL Paprika, edelsüß	1 TL Cayennepfeffer, gemahlen
1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien. Anschließend im Backofen so lange grillen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. In einen Gefrierbeutel geben, in das Gefrierfach legen und abkühlen lassen. Eine halbe Zwiebel und eine halbe Zehe Knoblauch abziehen und fein hacken. Ein Viertel der Chilischote längs aufschneiden, fein hacken und das Ganze in eine Schüssel geben. Die Minze und den Koriander abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch, eine Prise Zimt, jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Tomatenmark und getrockneten Koriander dazugeben und gut vermengen. Mit Salz abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Koftas darin rundherum braun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Knoblauch sowie die übrige Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika aus dem Gefrierbeutel nehmen, enthäuten und in feine Streifen schneiden. Ein halbes Bund Petersilie grob hacken. Beides zur Seite stellen. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Paprikapulver, Zimt und Cayennepfeffer sowie Zwiebel und Knoblauch langsam darin andünsten. Den Couscous und die Rosinen dazu geben, einmal umrühren und anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen, den Herd ausschalten und den Topf auf der heißen Herdplatte stehen lassen und zehn Minuten quellen lassen. Den Himbeeressig mit vier Esslöffeln Öl in einer großen Schüssel verrühren. Couscous, Paprikastreifen, Petersilie und Zuckerschoten dazu geben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Koftas servieren.

Stefan Boor am 25. November 2009

Hackfleisch-Bällchen mit Couscous und Trauben-Soße

Für zwei Personen

300 g Lammhackfleisch	200 g Couscous	100 g weiße Weintrauben
1 Schalotte	4 EL Semmelbrösel	1 Ei
1 EL Mehl	30 g Butter	2 EL Crème-fraîche
250 ml Geflügelfond	50 ml trockener Sherry	2 EL Olivenöl
3 frische Minzblätter	Butter	Petersilie
Muskatnuss	gemahlener Kümmel	Salz, schwarzer Pfeffer

Den Geflügelfond in einem Topf zum Kochen bringen. Dann die Weintrauben waschen und trocken tupfen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und zu dem Lammhackfleisch geben. Das Ei aufschlagen und ebenfalls in einer Schüssel mit dem Lammhackfleisch, den Semmelbröseln, etwas Kümmel, den gehackten Minzblättern, etwas Salz und Pfeffer vermengen. Daraus Bällchen formen und in die Mitte je eine Weintraube drücken. Anschließend die Bällchen in den leicht kochenden Geflügelfond geben und ziehen lassen. Den Couscous mit der Hälfte des Fonds und dem Olivenöl übergießen und ausquellen lassen. Dann mit Butter, Salz und Pfeffer abschmecken und kräftig zu einer geschmeidigen Masse schlagen. Für die Trauben-Soße etwas Butter in einer Pfanne zerlassen. Dann das Mehl darüber streuen und bei mittlerer Hitze bräunen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen. Anschließend den Hühnerfond aufgießen und das Ganze unter Rühren aufkochen lassen. Danach den Sherry dazugeben und etwa zehn Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss-Abrieb abschmecken, dann die Crème-fraîche unterrühren. Die restlichen Trauben halbieren, in der Soße erhitzen und etwas gehackte Petersilie unterrühren. Die gefüllten Hackfleischbällchen mit Couscous und Trauben-Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Maja Breton am 28. März 2012

Hokkaido-Spalten mit Lammhack, Joghurt-Soße, Couscous

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ EL Honig
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

250 g Lamm-Hackfleisch	1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Pinienkerne	1 TL Tomatenmark
$\frac{1}{2}$ TL Tamarindenpaste	2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	Zucker
Pflanzenöl	Chili	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt	3 EL Olivenöl	Salz

Für die Joghurt-Sauce:

125 g Vollmilchjoghurt	1 EL geröstetes Sesamöl	1 TL helle Sesamsaat
------------------------	-------------------------	----------------------

Für den Kürbis:

Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und dritteln. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Zitronensaft, Honig und Olivenöl in einer Schale vermengen und den Kürbis damit einstreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Kürbis 25 Minuten im Ofen garen.

Für die Füllung:

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Petersilie waschen, trockenwedeln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und mit braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark, Tamarindenpaste, Kreuzkümmel, Paprika, Chili und Zimt dazugeben und alles kurz anschwitzen.

Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Zitronensaft dazugeben, mit Zucker abschmecken und für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die gehackte Petersilie und Pinienkerne unterheben.

Den Kürbis aus dem Ofen nehmen und die 'Schiffchen' mit der Hackfleischmasse füllen.

Für den Couscous:

Etwa 150 ml Wasser mit wenig Salz aufkochen. Den Couscous hineingeben und ohne weitere Hitze quellen lassen. Mit Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die Joghurt-Sauce:

Den Joghurt mit Sesamöl und Sesamsaat verrühren.

Die mit Lammhackfleisch gefüllten Hokkaido-Spalten mit Joghurt-Sauce und Couscous auf Tellern anrichten, mit etwas Petersilie garnieren und servieren.

Jochen Schropp am 18. Dezember 2017

Lamm-Kebab mit Taboulé und Menemen

Für den Lamm-Kebab:

400 g Lamm-Hack	1 Ei	50g Vollmilch Joghurt
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
1 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote
1 TL Salz	1 TL Raz-el-Hanout	1 TL Baharat gemahlen
1 TL Chiliflocken	10 ml neutrales Öl	

Für das Taboulé:

100 g grober instant CousCous	400 ml Hühnerfond	2 feste Strauchtomaten
0,5 Bund Minze	0,4 Bund Koriander	0,5 Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	0,5 Salatgurke	1 Limette
1 Zitrone	Salz	Pfeffer

Für das Menemen:

1 EL Zucker	1 EL Balsamico Rosso	1 Msp. Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
1 cm Stück Ingwer	2 reife Fleischtomaten	1 Msp gemahlene Zimt
1 TL Salz	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Salz und Pfeffer	

Für den Lamm-Kebab: Das Hack in eine große Schüssel geben. Minze, Koriander und Petersilie abbrausen, trocken wedeln und klein hacken und davon die Hälfte zum Hack geben.

Knoblauch abziehen und klein schneiden. Ingwer schälen und 2cm reiben. Chili der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Alles mit etwas Salz zu einer Paste verarbeiten und die Hälfte davon zum Hack geben. Joghurt, Ei, Salz, Raz El Hanout, Baharat und die Chiliflocken dazugeben und zu einer homogenen Masse verarbeiten und in einer ovalen flachen Form um die Spieße arbeiten. In einer beschichteten Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten braun angrillen bis sie durch sind.

Für das Taboulé: Hühnerfond in einem Topf aufkochen, den Couscous in eine mittelgroße Schale füllen, mit einem Teil des Hühnerfonds übergießen und abdecken. Von Zeit zu Zeit überprüfen ob der Couscous gar ist und gegebenenfalls heißen Fond nachgießen.

Tomaten und Salatgurke halbieren, entkernen und würfeln. Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Beides mit Salz und Pfeffer würzen und den fertigen und lauwarmen Couscous dazugeben und vermengen. Die Limette halbieren, auspressen und mit dem Saft und dem Olivenöl den Salat abrunden. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone in Viertel schneiden und Couscous damit garnieren.

Für das Menemen: Den Knoblauch abziehen und hacken, die Chilischote der Länge nach aufschneiden, entkernen und fein hacken, den Ingwer schälen und 1 cm fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit Salz zu einer Paste verarbeiten. Tomaten vom Strunk befreien und grob hacken. In einem mittelgroßen beschichteten Topf etwas Olivenöl erhitzen und die Knoblauch-Ingwer-Chili Paste darin anrösten, Tomaten und Balsamico dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zimt, Zucker und Cayennepfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

Kräuter abbrausen, trocken wedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren die Kräuter unter die Sauce mischen. Noch einmal mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Al-Obaidi am 26. September 2018

Rindfleisch-Bällchen mit Couscous und Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für die Fleischbällchen:

150 g Rinderhack	1 Ei	2 Zwiebeln
1 Apfel	1 Pampelmuse	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	1 Brötchen vom Vortag	150 ml Milch
1 Gewürzgurke	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
10 g Ingwer	1 TL Ras-el-Hanout	1 EL Zimtpulver
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	Olivenöl	

Für das Couscous:

120 g Instant Couscous (mittelgroß)	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

100 g Joghurt	1 Zitrone	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	

In einem Topf gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Olivenöl dazugeben. Couscous hineingeben und fünf Minuten quellen lassen. Mit Butter Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Fleischbällchen Zwiebeln abziehen und klein hacken. Knoblauch abziehen. Apfel halbieren und die Hälfte fein reiben. Pampelmuse filetieren. Das halbe Brötchen in Milch einweichen. Gewürzgurke in Würfel schneiden.

Hackfleisch mit einem Ei, Zwiebeln, Knoblauchzehe, Apfel, Pampelmuse, Ingwerscheiben, Gurkenwürfeln und der Brötchenmasse vermengen. Mit Kreuzkümmel, Ras el Hanout und Zimtpulver abschmecken. Alles gut vermengen und kleine Bällchen aus der Masse formen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen und Fleischbällchen darin braten. Später aus der Pfanne nehmen, salzen und pfeffern.

Für die Sauce Zitrone auspressen. Minze, Koriander und Joghurt im Mixer zerkleinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken.

Orientalische Fleischbällchen auf Tellern anrichten, Couscous mit Sauce daneben geben, mit Petersilie garnieren und servieren.

Lothar Kämmer am 19. Mai 2016

Zigarren-Börek, Hirtenkäse, Lamm-Köfte, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Zigarrenbörek:

10 dreieckige Yufka-Teigblätter 100 g Hirtenkäse $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
100 ml neutrales Pflanzenöl

Für die Lammköfte:

200 g Lamm-Hackfleisch 1 Zehe Knoblauch 1 kleine Zwiebel
2 EL Paprikamark $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 1 TL gerebelter Oregano
1 TL gemahlener Kreuzkümmel 1 TL milde Chiliflocken 1 TL Zimtpulver
1 TL Olivenöl neutrales Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

100 g türkischer Joghurt, 10% Fett 1 Zitrone 1 EL Olivenöl
3 Zweige Minze Salz, Schwarzer Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous 1 Rispentomate $\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Lauchzwiebel 1 Granatapfel 1 Zitrone
1 EL Butter 100 ml Gemüsefond 50 g Walnusskerne
 $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie 3 Zweige Minze 1 EL Sumach
1 EL gemahlener Kreuzkümmel Salz Pfeffer

Für den Couscous-Salat Gemüsefond erhitzen.

Für die Zigarrenbörek Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Hirtenkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Petersilie vermengen. Yufkablätter auslegen, Käsemasse darauf verteilen. Überstehende Enden einklappen und Teig zu einer Art Zigarre länglich aufrollen. Pflanzenöl erhitzen, Zigarren goldbraun abraten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Köfte Zwiebel und Knoblauch abziehen. Knoblauch und Hälfte der Zwiebel reiben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. 2 Esslöffel Petersilie zu geraspelter Zwiebel und Knoblauch geben. Hackfleisch, Paprikamark, Olivenöl und Gewürze hinzufügen und gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse Köfte formen. In einer Grillpfanne mit Öl von beiden Seiten jeweils 2 Minuten braten.

Für den Minz-Joghurt Zitrone halbieren und Saft pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und kleinhacken. Mit Joghurt, Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous-Salat Instant-Couscous ohne Öl anrösten. Kreuzkümmel hinzufügen und mit anrösten. Beides in eine Schüssel geben und mit heißem Gemüsefond übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Butter dazugeben und Couscous mit einer Gabel auflockern. Gurke, Tomate und Lauchzwiebel waschen. Enden der Gurke, Strunk der Tomate und äußere Blätter der Lauchzwiebel entfernen. Alles klein schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter abzupfen. Beides kleinhacken. Granatapfel halbieren, Kerne auslösen. Walnusskerne kleinhacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Gemüse, 2 EL Granatapfelkerne und Walnüsse zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sumach und Zitronensaft abschmecken.

Zigarrenbörek mit Hirtenkäse, Lammköfte mit Minz-Joghurt und Couscous-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Zwick am 31. Mai 2016

Innereien

Kalb-Leber mit Tomaten-Chutney und Couscous

Für 2 Personen

2 Kalbslebern, a 150 g	150 g Couscous	300 g Tomaten
4 Schalotten	2 Äpfel, klein	1 Knolle Ingwer
1 rote Chilischote	1 EL Senfsamen, braun	2 Nelken
1 Stange Zimt	1 Lorbeerblatt	2 TL Kreuzkümmel
2 TL Koriander, gemahlen	2 Zweige Koriander	1 Prise Asafötida
2 EL Zucker, braun	50 g Mehl	Butterschmalz
Butter	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Die Leber waschen und trocken tupfen. Anschließend im Mehl wenden und das überschüssige Mehl abklopfen. Eine Pfanne mit Olivenöl und Butter erhitzen. Die Leber darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Anschließend kurz vor Ende der Bratzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Chutney zunächst das Schmalz in einer Pfanne erhitzen. Sobald es richtig heiß ist, die Senfsamen einfüllen, sofort einen Deckel auflegen, damit sie nicht herausspringen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Ingwer, die ganze Chilischote und die Zimtstange zugeben und kurz mitrösten. Anschließend die Chilischote und die Zimtstange wieder entfernen. Den Kreuzkümmel, die Nelken und das Lorbeerblatt zufügen, wieder kurz rösten und anschließend entfernen. Nun den gemahlten Koriander und Asafötida einrühren. Tomaten darauf gießen, gründlich umrühren, kochen lassen und dabei immer wieder rühren. Zum Schluss einen Teelöffel Salz und zwei Esslöffel braunen Zucker einrühren. Weiter kochen und rühren, damit das Chutney dickflüssiger wird. Den Couscous mit heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Währenddessen die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anbraten. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und raspeln. Wenn die Schalotten anfangen zu bräunen, die Apfelraspel dazugeben und weiter anbraten. Die Korianderzweige zupfen, hacken und dazugeben, alles mit dem Couscous vermischen. Mit Pfeffer, Salz und etwas Butter abschmecken. Die Leber zusammen mit dem Couscous und dem Chutney auf Tellern anrichten und servieren.

Lutz Feldmann am 20. September 2010

Kalb

Hochzeit-Schnitzel mit Couscous

Für 2 Personen

2 Kalbsschnitzel, a 150 g	2 Scheiben Selchfleisch, dünn	150 g Couscous
50 g Speisequark	100 g Karotten	3 Schalotten
1 Zehe Knoblauch	50 g Mehl	125 ml Sauerrahm
125 ml Rinderfond	0,5 Bund Petersilie, glatt	0,5 Bund Schnittlauch
50 g Butter	Butterschmalz	Olivenöl
Pfeffer, schwarz	Salz	

In einem Topf Salzwasser mit einem Esslöffel Olivenöl zum Kochen bringen und anschließend den Couscous darin garen. In einem weiteren Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Das Selchfleisch und die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Die Schnitzel unter einer Lage Frischhaltefolie flach klopfen und anschließend mit den Selchfleischscheiben belegen. Die Karotten schälen, in feine Stifte schneiden und in dem Salzwasser garen. Die Petersilie fein hacken und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Quark in eine Schale geben und die Petersilie und den Schnittlauch darunter mengen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Schnitzel je einen Esslöffel von dem Kräuterquark geben, die Schnitzel zusammenklappen und an den Rändern mit den Holzspießen befestigen. Den Knoblauch und die Schalotten abziehen und fein würfeln. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mehl bestäuben und anschließend mit den Schalotten und dem Knoblauch im Butterschmalz von allen Seiten goldbraun braten. Währenddessen eine Flocke Butter unter den Couscous heben. Den Sauerrahm mit dem restlichen Mehl verrühren. Die Schnitzel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Rinderfond in die Pfanne geben und den Sauerrahm darunter rühren. Anschließend die Schnitzel wieder in Soße legen und darin etwas ziehen lassen. Die Karottenstifte abgießen und kurz in einer Pfanne mit etwas Butter schwenken. Die Hochzeitsschnitzel zusammen mit dem Couscous und den Karottenstiften auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Sklona am 15. März 2010

Kalb-Filet, Äpfel, Schalotten, Cidre-Speck-Soße, Salat

Für zwei Personen

Für das Kalbsfilet:

500 g Kalbsfilet, am Stück Rapsöl

Für die Schalotten:

50 g dünne Scheiben Speck	3 mittelgroße Schalotten	2 mittelgroße rote Äpfel
150 ml Cidre	150 ml Kalbsfond	4 frische Lorbeerblätter
1 EL Puderzucker	Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Couscous-Salat:

150 g Couscous	$\frac{1}{4}$ Salatgurke	$\frac{1}{2}$ orange Paprikaschote
100 g Cherrytomaten	1 Frühlingszwiebel	1 Stiel Basilikum
$\frac{1}{2}$ Zitrone	3 EL Olivenöl	150 ml Gemüsefond
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 Stiel glatte Petersilie

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Schalotten in Cidre-Speck-Sauce den Speck in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten, herausnehmen und beiseite stellen.

Das Kalbsfilet in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Öl in der Pfanne erhitzen, die Kalbsfilets von beiden Seiten circa drei Minuten anbraten, heraus nehmen und zugedeckt ruhen lassen.

Schalotten schälen und längs in vier Spalten schneiden. Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien und mit der Schale in acht Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, Äpfel darin wenden, mit Puderzucker bestreuen und goldbraun braten, herausnehmen. In derselben Pfanne Öl erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Lorbeerblätter hinzugeben und mit Cidre ablöschen. Flüssigkeit bei starker Hitze einreduzieren. Fond hinzugeben und etwa fünf Minuten köcheln lassen. Äpfel und Kalbsfleisch wieder in die Sauce geben und etwa fünf Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscoussalat Salatgurke, Paprika und Tomate waschen, putzen und würfeln. Frühlingszwiebeln von der äußeren Schale befreien und in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben. Basilikum waschen, Blätter von den Stielen zupfen, grob hacken und zu dem Gemüse in die Schüssel geben. Einen Esslöffel frisch gepressten Zitronensaft hinzugeben, ebenso das Olivenöl. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsefond erhitzen, den Couscous damit in einer Schüssel aufgießen und ein paar Minuten quellen lassen. Danach den Couscous in die Schüssel zum Gemüse geben und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Den beiseitegelegten Speck und die gehackte Petersilie dekorativ über das Gericht geben.

Das Kalbsfilet mit Äpfeln und Schalotten in Cidre-Speck-Sauce und Couscous-Gemüse Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Paasch am 14. März 2016

Kalb-Röllchen, Speckmantel, Möhren, Gewürz-Couscous

Für zwei Personen

Für die Kalbröllchen:

250 g Kalbshackfleisch	6 Schb. geräuch. Bauchspeck	1 Schalotte
50 ml Chiliöl	4 Zweige Thymian	2 EL Semmelbrösel
1 Ei	1 EL Senf	1 Prise Zimt
1 EL Thymian	1 Prise gemahlene Nelke	1 TL edelsüßes Paprikapulver
100 ml Kalbsfond	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Safran-Möhren:

4 Möhren	1 Schalotte	1 Orange
25 g getr. Aprikosen	1 Prise Safranfäden	100 ml Gemüsefond
3 Zweige glatte Petersilie	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gewürz-Couscous:

100 g Couscous	3 getrocknete Feigen	150 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL Fünf-Gewürze-Pulver	3 Zweige Minze	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Kalbröllchen im Speckmantel:

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Chiliöl, Thymian und Pfefferkörner mörsern.

Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig schwitzen.

Kalbshackfleisch, Semmelbrösel, Eigelb, Senf, Schalotte, Zimt und Nelke verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Masse in 6 Röllchen formen, mit Speck umwickeln und einen Holzspieß durchstecken. Röllchen in eine ofenfeste Form geben, mit dem Gewürzöl bestreichen und bodenbedeckend mit etwas Fond angießen.

Im Ofen ca. 15-20 Minuten garen. Thymianzweige abrausen, trocken wedeln und zum Garnieren verwenden.

Für die Safran-Möhren:

Möhren waschen, schälen und in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Schalotten abziehen und fein hacken. Aprikosen fein würfeln.

Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte darin glasig dünsten.

Möhren, Aprikosen und Safran dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Orange halbieren, auspressen und den Saft zu den Möhren geben. Mit Fond ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Minuten leicht bissfest garen.

Petersilie abrausen, trocken wedeln, Blätter abzupfen, hacken und hinzufügen. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gewürz-Couscous:

Feigen würfeln und in Gemüsefond im Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Fünf-Gewürze-Pulver würzen. Vom Herd ziehen und den Couscous einrühren.

Zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Minze abrausen, trocken wedeln und die Blätter in Streifen schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern, Olivenöl untermischen und Minze untermischen.

Kalbröllchen im Speckmantel mit Safran-Möhren und Gewürz-Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Nikolaus Höller am 28. November 2017

Kalb-Roulade mit Mozzarella und Brokkoli-Couscous

Für 2 Personen

4 Kalbsschnitzel a 80 g	250 g Brokkoli	1 Schalotte
1 Möhre	1 Stange Lauch	1 Stange Staudensellerie
2 getrocknete Tomaten, in Öl	80 g Mozzarella	2 Zweige Basilikum
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 EL Pinienkerne
1 EL Mehl	1 TL Tomatenmark	1 EL Butter
1 EL Butterschmalz	100 ml Gemüsefond	150 ml Kalbsfond
80 ml Rotwein	schwarzer Pfeffer	Salz

Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und anschließend fein hacken. Die getrockneten Tomaten fein hacken. Den Mozzarella in feine Würfel schneiden. Das Basilikum zupfen und in feine Streifen schneiden. Die Pinienkerne, die getrockneten Tomaten, den Mozzarella und das Basilikum miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und dünn plattieren. Die Mozzarella-Tomaten-Mischung auf die Kalbsschnitzel geben, zu Rouladen aufrollen und mit Holzspießen fixieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Mehl bestäuben. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Anschließend aus dem Topf nehmen und mit dem Bratenrückstand beiseite stellen. Die Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Möhre putzen, die Enden abschneiden und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Den Sellerie fein würfeln. Den Lauch von den Enden und den äußeren Blättern befreien und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte, die Möhre, den Sellerie und den Lauch in dem Bratenrückstand anschwitzen und das Tomatenmark dazu geben. Anschließend das Ganze mit dem Kalbsfond und dem Rotwein aufgießen und die Rouladen wieder hinein geben. Den Thymian- und den Rosmarinzwig mit in den Topf geben und das Ganze zugedeckt etwa 15 Minuten schmoren lassen. Anschließend die Rouladen heraus nehmen und die entstandene Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Brokkoli putzen und die Röschen vom Strunk abtrennen, in die Küchenmaschine geben und so zerkleinern, dass er aussieht wie Couscous. Die Butter in einem Topf erhitzen, den Brokkoli darin anschwitzen, mit dem Gemüsefond ablöschen und alles erhitzen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kalbsrouladen mit Mozzarella, dem Brokkoli-Couscous und der Soße auf Tellern anrichten und servieren.

Franka Illeditsch am 21. Oktober 2010

Lamm

Kräuter-Lamm-Filet mit buntem Couscous-Salat

Für zwei Personen

500 g Lammfilet	250 g Couscous	1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe	10 Cherrytomaten	1 Fenchelknolle
2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Orange	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Oregano	Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Wasser aufkochen lassen, in eine Backform geben und unten in den Backofen stellen. In einem Topf 500 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous hineingeben und ziehen lassen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles zusammen für die Kräutermarinade vermengen, den Oregano und etwas Zitronenabrieb hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Lammfilets mit der Marinade einreiben und auf ein Rost über die Backform im Backofen legen um einen Dampfgareffekt zu erzielen. von der Zitronen- und Orangenschale abreiben und beiseite stellen. Die Orange filetieren und in feine Stücke schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen klein schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in dünne Streifen hobeln, das Fenchelgrün beiseite stellen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fenchel darin kurz andünsten. Den Couscous anschließend mit dem Abrieb der Zitrone sowie der Orange, den Orangenfilets, den Tomaten, dem Rucola und dem Fenchel vermengen. Mit dem Zitronensaft und etwas Olivenöl abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kräuterlamm mit dem bunten Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und verzieren.

Thomas Axmann am 04. September 2013

Lamm-Filet auf Lauch-Aprikosen-Gemüse und Couscous

Für 2 Personen

4 Lammfilets a 50 g	125 g Couscous	2 Stangen Porree
2 unbehandelte Orangen	120 g getr. Softaprikosen	50 g gestiftete Mandeln
60 g Butter	100 ml Lammfond	250 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Butter würfeln und einfrieren. Den Porree putzen, von den Enden befreien und in etwa 5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Aprikosen und die Orangen. Drei der Orangenhälften auspressen und den Saft auffangen. Die restliche Orangenhälfte in Streifen schneiden und zur Garnitur beiseitelegen. Eine Pfanne erhitzen, darin die Mandeln goldbraun rösten. Den Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und quellen lassen. Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Lammfilets etwa drei bis vier Minuten rundherum braten. Die Lammfilets im Backofen warm halten. Den Lauch und die Aprikosen im Bratfett andünsten und mit dem Lammfond und dem Orangensaft ablöschen. Anschließend die Mandeln hinzugeben und alles zugedeckt etwa fünf Minuten schmoren. Die Butterwürfel nacheinander in das Lauch-Aprikosengemüse rühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammfilets mit dem Lauch-Aprikosengemüse und dem Couscous auf Tellern anrichten, mit den Orangenstücken garnieren und servieren.

Kathrin Schäfer am 11. Mai 2011

Lamm-Filet mit Couscous und kalter Minz-Soße

Für 2 Personen

4 Lammfilets a 80 g	200 g Couscous	1 Knoblauchknolle
1 unbehandelte Orange	3 getrocknete Aprikosen	5 getrocknete Datteln
10 geschälte, ganze Mandeln	150 g Naturjoghurt	10 g Butter
1 unbehandelte Limette	1 TL flüssiger Honig	1 Bund Rosmarin
1 Bund Minze	1 TL Harissa	2 Kardamonkapseln
1 Zimtstange	50 g Ingwer	1 Vanilleschote
Olivensöl	Salz	Pfeffermischung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die Vanilleschote halbieren. Die Kardamonkapseln, die Zimtstange, den Ingwer und eine halbe Vanilleschote im Mörser zerstoßen. Anschließend die Gewürze in einen Teefilter füllen, mit vier Tassen Wasser aufkochen und etwas ziehen lassen. Die Mandeln in Stücke schneiden. Die Aprikosen und Datteln kleinschneiden. Die Lammlenden waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lammlenden mit dem Knoblauch und zwei Rosmarinzweigen anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ganze im Backofen fertig garen. Die Limette halbieren und etwa einen Teelöffel Saft auspressen. Die Minzeblätter abzupfen, kleinschneiden und mit Salz, der Pfeffermischung, Honig und etwas Limettensaft unter den Joghurt heben. Die Orangenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Das Gewürzwasser erneut aufkochen, dann über das Couscous gießen und etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Anschließend die Butter, die Aprikosen, die Datteln und die Mandeln dazugeben und das Ganze mit Salz, Harissa, Orangensaft- und abrieb abschmecken. Die Lammlenden mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Minzsoße garnieren.

Irmi Fischer am 06. Juli 2011

Lamm-Filet mit marokkanischem Couscous und Minz-Joghurt

Für 2 Personen

400 g Lammfilet	200 g Couscous (instant)	200 g Kichererbsen
1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote	1 Zitrone
2 Strauchtomaten	1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Zucchini
1 Aubergine	1 gelbe Paprika	1 Bund glatte Petersilie
150 g Naturjoghurt	100 g Magerquark	30 g Rosinen
30 g Butter	200 ml Gemüsefond	1 EL Butterschmalz
2 Stiele Minze	gemahlener Kreuzkümmel	gemahlener Koriander
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet darin von beiden Seiten kurz anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in den vorgeheizten Ofen geben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, die Tomaten einritzen und ins kochende Wasser geben. Nach 30 Sekunden mit kaltem Wasser abschrecken, häuten und würfeln. Die Aubergine waschen und die Hälfte in Würfel schneiden, anschließend salzen. Den Kürbis entkernen und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf zusammen mit den gemahlenden Gewürzen andünsten. Die gesalzene Aubergine und den Kürbis dazugeben. Die Zucchini von den Enden befreien und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Paprika schälen, entkernen, von Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Zucchini, die Chili und die Paprika zusammen mit den Kichererbsen und den gewürfelten Tomaten zum restlichen Gemüse geben. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Petersilie unterrühren. 200 Milliliter leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und quellen lassen. Anschließend den Couscous mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Die Rosinen unterheben und mit der Butter verfeinern. Die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit dem Magerquark verrühren, mit gemahlenden Koriander, gemahlenden Kreuzkümmel, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die gehackte Minze unterrühren. Das Lammfilet mit dem Couscous und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Joghurtsauce und etwas Minze garnieren.

Björn Berg am 21. November 2011

Lamm-Filet mit marokkanischer Gemüse-Pfanne

Für zwei Personen

400 g Lammfleischfilet, á 200 g	250 g Couscous	1 Süßkartoffel, groß
50 g Erbsen, tiefgekühlt	200 g gekochte Kichererbsen	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Karotten	1 rote Paprika	100 g Butterschmalz
100 g Butter	$\frac{1}{2}$ l Lammfond	1 Bund frische Petersilie
1 Bund frischen Koriander	1 EL Koriander	1 EL Kreuzkümmel
1 eingelegte Salzzitrone	50 ml Arganöl	150 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Lammfleischfilets waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen und in große Stücke schneiden. Ebenso die Lauchzwiebeln gut waschen und trocken tupfen. Das obere Drittel des Zwiebelgrüns und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abschälen. Anschließend die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die weiche Schale der eingelegten Salzzitrone klein schneiden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne zum Schmelzen bringen, anschließend die Frühlingszwiebeln, die Kichererbsen, die Karotten, die Paprika und die Süßkartoffel darin anbraten, im Anschluss die tiefgefrorenen Erbsen in die Pfanne geben. Dazu den geriebenen Kreuzkümmel, den Koriander und die Salzzitronenstücke hinzugeben, anschließend mit Lammfond aufgießen. Die Lammfleischfilets mit geriebenem Kreuzkümmel und Koriander würzen und in einer separaten Pfanne braten. Für den Couscous etwas Wasser mit Salz und Olivenöl in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous in das kochende Wasser einrühren und darin ziehen lassen. Dazu etwas Butter und Arganöl geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend das Lammfilet mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Marcella Selis am 21. August 2014

Lamm-Filet mit Orangen-Soße und Dattel-Cashew-Couscous

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammfilets à 150 g	2 EL Orangenmarmelade	2 Pimentkörner
5 Nelken	1 Sternanis	2 Pfefferkörner
1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Öl	Salz

Für die Orangensauce:

2 Orangen	1 Zitrone	300 ml Orangensaft
1 Schuss Cointreau	1 EL Mehl	2 Nelken
1 Sternanis	1 Pimentkorn	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	15 g Cashewnüsse	5 Datteln
1 Orange	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie
2 Zweige Minze	1 Hand voll Granatapfelkerne	150 ml Gemüsefond
2 Nelken	1 Zimtstange	Zimtpulver
100 ml Arganöl	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lamm:

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Lammfilets waschen, trockentupfen und von Sehnen befreien. Mit Orangenmarmelade bestreichen. Gewürze im Mörser zerstoßen und Lamm damit einreiben. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend für 10 Minuten in den Backofen geben und Fleisch rosa garen. In Alufolie ruhen lassen.

Für die Orangensauce:

Orangen heiß abwaschen und Zesten abreiben. Orangen auspressen.

Orangensaft mit Saft der frischen Orangen in kleinem Topf reduzieren. Nelken und Sternanis einige Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Zitronensaft verfeinern und mit etwas Mehl abbinden.

Für den Couscous:

Cashewnüsse in Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und zur Seite stellen. Zimtstange und Nelken in Beutel in Gemüsefond aufkochen. Beutel heraus nehmen und Couscous mit heißem Gemüsefond übergießen. Mit Gabel auflockern.

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, dann auspressen. Saft und Schale an den Couscous geben. Granatapfel entkernen. Datteln in kleine Stücke schneiden und unter Couscous heben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Cashewnüsse unter Couscous heben. Mit Arganöl und Olivenöl verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leila Irik am 17. Dezember 2018

Lamm-Filet mit Rotwein-Feigen, Ofen-Gemüse und Couscous

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets, à 200 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
Cayennepfeffer	gemahlener Kreuzkümmel	gemahlener Koriander
Olivenöl	Salz	arab. 7-Gewürz-Pfeffer

Für die Rotwein-Feigen:

2 frische Feigen	100 ml Rotwein	50 ml Cassissirup
1 Zitrone	1 EL Puderzucker	1 EL Butter

Für den Dattel-Zimt-Couscous:

150 g Couscous	50 g Datteln mit Kern	3 EL Mandelkerne
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	2 TL Pflanzenöl	6 EL Orangensaft
2 EL Butter	gemahlener Kreuzkümmel	Salz
arab. 7-Gewürz-Pfeffer		

Für das Ofengemüse:

150 g Möhren	150 g Pastinaken	200 g Butternusskürbis
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Orange
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	1 EL flüssiger Honig
30 g Pinienkerne	1 Zweig glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammfilets mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Koriander würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Thymianzweig gemeinsam zum Lammfilet in die Pfanne geben. Das Lammfilet kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Das Lammfilet etwa 10 Minuten im Backofen weitergaren lassen. Mit Salz und 7-Gewürz-Pfeffer würzen.

Für die Rotwein-Feigen: Die Feigen schälen und vierteln. Puderzucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Cassissirup ablöschen. Butter und $\frac{1}{2}$ TL Zitronenzesten hinzufügen, bei mittlerer Hitze ca. 15 einkochen. Anschließend Feigen im Sud marinieren.

Für den Dattel-Zimt-Couscous: Datteln in Streifen schneiden und den Kern entfernen. Zimt mit 150 ml gesalzenem Wasser aufkochen. Couscous gemeinsam mit dem Öl dazu geben und bei ausgeschalteter Platte 5 Minuten quellen lassen. Anschließend 1 EL Butter untermischen und auflockern. Mandelkerne und Datteln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anrösten. Orangensaft zugeben, mit Salz, 7-Gewürz-Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, anschließend mit dem Couscous vermengen.

Für das Ofengemüse: Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und in größere Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kürbis schälen, längs vierteln, entkernen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Orange auspressen. Knoblauch mit Öl, 1 EL gepressten Orangensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhren, Pastinaken, Kürbis und Pinienkerne mit der Marinade auf ein Blech geben und mischen. Im heißen Ofen 15 Minuten rösten. Vor dem Servieren Petersilie hacken und Gemüse damit bestreuen.

Lammfilet mit Rotwein-Feigen, Couscous und Ofengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 14. November 2017

Lamm-Filet, orientalischer Couscous-Salat, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Couscoussalat:

100 g Instant-Couscous	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
50 g Sellerie	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 Tomaten	2 Lauchzwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zitrone	50 g Rosinen
250 g cremiger Fetakäse	1 TL Senf	3 EL Tomatenmark
4 EL Ajvar	1 TL Harissapaste	1 Bund Petersilie
1 Msp gemahlener Kreuzkümmel	5 TL Ras-el-Hanout	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl	3 TL Meersalz

Für den Minzjoghurt:

200 g griechischer Joghurt	2 Stiele Minze	1 Msp Chilipulver
Salz		

Zum Garnieren:

Petersilie	weißer Pfeffer
------------	----------------

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen.

Einen Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit den Rosmarinzweigen darin von jeder Seite drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Knoblauch mit braten. Anschließend im Backofen garziehen lassen.

Für den Couscous-Salat 200 Milliliter Wasser mit drei Teelöffeln Meersalz in einem Topf aufkochen.

Den Sellerie und die Möhre schälen und die Zwiebel und eine Zehe Knoblauch grob abziehen. Alles grob schneiden und mit zwei Esslöffeln Ras el Hanout, Thymian und Rosmarin in das heiße Wasser geben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb in den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Die Paprika schälen und die Gurke schälen. Die Tomaten, die Paprika und die Gurke würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden.

Den Couscous mit dem Gemüse, dem Feta, dem Knoblauch und der Petersilie mischen. Einen Esslöffel Öl mit der Harissapaste, dem Ajvar, dem Tomatenmark, dem Senf, Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel, dem restlichen Ras el Hanout und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verrühren. Die Masse unter den Salat rühren. Die Rosinen klein schneiden und untermengen. Kühl stellen. Für den Minzjoghurt die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Anschließend mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Lammfilet mit dem Couscoussalat auf Tellern anrichten. Den Minzjoghurt in einem Schälchen anrichten. Mit Petersilie und frischem Pfeffer garniert servieren.

Jenny Höhne am 11. März 2015

Lamm-Karree mit Gremolata, Reis und Rotwein-Soße

Für zwei Personen

2 Lammkarees, à 200 g	100 g Reis	100 g Couscous
100 g Glasnudeln	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Orange	4 EL Butter	1 EL Butter, kalt
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
100 ml trockener Rotwein	250 ml Lammfond	1 EL Tomatenmark
3 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Grill vorheizen. Vier Esslöffel Butter in einem Topf schmelzen und den Reis, den Couscous und die Glasnudeln darin zusammen drei Minuten anbraten. 300 Milliliter Wasser aufgießen und den Reis bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Die Zitrone und die Orange heiß waschen. Je einen Streifen Schale abschälen. Die restliche Schale für die Gremolata abreiben. Die Petersilie waschen, trocknen und zusammen mit einem Zweig Rosmarin und dem Thymian hacken und in eine Schüssel geben. Eine Knoblauchzehe abziehen, in kleine Würfel schneiden und zu den Kräutern geben. Zwei Esslöffel Olivenöl unterrühren. Die Lammkarees waschen, trocken tupfen und kräftig salzen und pfeffern. Die Gremolata darauf verteilen und anschließend für acht Minuten im Ofen garen. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Tomatenmark darin anrösten. Mit dem Wein ablöschen und leicht einkochen lassen. Den restlichen Rosmarin und den Fond mit in die Pfanne geben. Die restliche Knoblauchzehe abziehen, zerdrücken und zusammen mit den Zitrusstreifen ebenfalls in die Pfanne geben. Die Sauce köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit einem Esslöffel kalter Butter binden. Das Lammkarree mit Gremolata auf Tellern anrichten und mit der Sauce garnieren.

Petrus Basar am 07. November 2013

Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

Lammkarree mit 8 Rippchen	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Ratatouille-Couscous:

150 g Instant Couscous	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	50 g Pinienkerne	150 ml stückige Tomaten
2 EL Tomatenmark	200 ml Lammfond	½ Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

100 g Griechischer Joghurt	100 g Speisequark (20%)	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Limette (Saft)	3 Zweige Minze	1 EL Dillspitzen
1 EL Blütenhonig	1 TL Harissa Paste	Chiliflocken, Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Minzblätter	Olivenöl
---------------	----------

Für das Lammkarree:

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne mit etwas Knoblauch und Rosmarin erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Öl bestrichenes Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend Lammkarree aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Mit einem Messer in kleine Koteletts teilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Ratatouille-Couscous:

Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Mit stückigen Tomaten und Tomatenmark auffüllen und bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Pinienkerne in der Pfanne rösten.

Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ratatouille und Pinienkerne, sowie fein gehackte Petersilie unter das fertige Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

Minze abbrausen und trockenwedeln. Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Blätter fein hacken und mit dem griechischen Joghurt, Quark, Harissa, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Limettensaft und Honig glatt rühren. 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale und Dillspitzen zugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und milden Chiliflocken abschmecken.

Für die Garnitur:

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Boško Nedovic am 14. Mai 2018

Lamm-Karree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel

Für zwei Personen

1 Lammkarree, à 400 g	125 g Couscous	150 g Butter
1 Zwiebel	3 Knollen Knoblauch	1 Granatapfel
1 Orange	1 Zitrone	1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	4 Zweige Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Chiliflocken	50 ml kaltgepresstes Olivenöl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Das Lamm mit Salz würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend das Lamm in den vorgeheizten Ofen geben und für zwölf Minuten garen. Für den Couscous eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne glasig dünsten. Anschließend die Chiliflocken dazugeben und das Ganze beiseite stellen. Währenddessen einen Topf mit 250 Milliliter Salzwasser erhitzen und den Couscous damit vermischen. Den Couscous mit Frischhaltefolie abdecken und für zehn Minuten quellen lassen. Das Lammfleisch soll ab diesem Zeitpunkt nur noch warm gehalten werden, bis es serviert wird. Währenddessen eine Pfanne erhitzen, die Pinienkerne darin goldbraun rösten und anschließend beiseite stellen. Einige Minz- und Petersilienblätter von den Stielen befreien und fein hacken. Die Zitrone reiben und anschließend auspressen. Ebenso die Orange halbieren und auspressen. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Die Granatapfelkerne mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronen- und dem Orangensaft übergießen und zu dem Zwiebelgemisch geben. Das Ganze unter den Couscous heben, mit Salz, Pfeffer und 50 Milliliter kaltgepresstem Olivenöl abschmecken und verrühren. Die Butter in einer erhitzten Pfanne aufschäumen lassen, den restlichen Knoblauch andrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen in die Pfanne geben. Das Lammkarree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und darin glasieren. Anschließend das Lammkarree in Stücke schneiden. Das Lammkarree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Scheld am 04. Juni 2014

Lamm-Karree, Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

400 g Lammkarree (5 Stck.)	2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Meersalz	Telicherry Pfeffer
Olivenöl		

Für das Ratatouille-Couscous:

75 g Instant Couscous	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	75 ml Tomatensaft	100 ml Lammfond
Olivenöl		

Für den Joghurt-Minz-Dip:

1 Zitrone	200 g Joghurt	1 TL Harissa Paste
1 EL Blütenhonig	2 Zweige Minze	1 cm Ingwer

Für die Schmortomaten:

100 g Cocktailtomaten	1 Stiel Koriander	1 Stiel Basilikum
1 Löffel Kreuzkümmel (ganz)	1 TL Curry Anapurna	1 Prise Kubebenpfeffer
1 EL Korianderkörner, im Ganzen	2 Sternanis	2 Lorbeerblätter
4 cl französischer Wermut	100 ml Lammfond	Olivenöl

Für die Garnitur:

1 Blatt Frühlingsrollenteig	1 Ei	1 Prise Kreuzkümmel
Salz		

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für das Lammkarree dieses waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Meersalz und Tellichery Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lammkarree zusammen mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch anbraten. Das Fleisch nach 1-2 Minuten aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 20 Minuten garen.

Für das Ratatouille-Couscous Knoblauch und Zwiebel abziehen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Für die Schmortomaten Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten unten kreuzförmig einschneiden und in dem Olivenöl zusammen mit dem Sternanis, den Lorbeerblättern, den Korianderkörnern, dem Kreuzkümmel und dem Kubebenpfeffer anbraten. Mit Wermut und Lammfond ablöschen. Koriander und Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und hinzufügen. Die Pfanne in den Backofen geben und die Tomaten zehn Minuten schmoren lassen. Am Ende mit dem Curry-Anapurna-Pulver bestäuben.

Für das Ratatouille-Couscous Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ratatouille unter den fertigen Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die Garnitur das Ei verquirlen und den Frühlingsrollenteig damit dünn bestreichen. Mit etwas Kreuzkümmel und Salz bestreuen, zu den Schmortomaten in den Backofen geben und goldgelb backen. Anschließend zu großen Chips zerbrechen.

Für den Joghurt-Minz-Dip Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Minze mit Joghurt, Harissa, Ingwer, Zitronensaft und Honig glatt rühren.

Lammkarree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip und orientalischen Schmortomaten auf Tellern anrichten mit zwei Blätterteig-Chips dekorieren und servieren.

Andreas Reich am 27. Juni 2016

Lamm-Kotelett mit Rote-Bete-Couscous, Erbsen-Schaum

Für zwei Personen

Für das Lammkotelett:

4 Lammkoteletts à 100 g	1 Zehe Knoblauch	1 EL Butterschmalz
1 Zweig Rosmarin	Salz	bunter Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch
$\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft)	200 ml Rote-Bete-Saft	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	Salz	bunter Pfeffer

Für den Erbsenschaum:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	300 g Erbsen
1 Zitrone (Saft)	1 EL Butterschmalz	200 ml Sahne
80 ml weißer Portwein	400 ml Geflügelfond	Salz, bunter Pfeffer

Für die Garnitur:

100 g Erbsen	100 g Zuckerschoten	Olivenöl
--------------	---------------------	----------

Für das Lammkotelett:

Den Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Koteletts waschen und trocken tupfen. Knoblauch ausdrücken. Pfanne salzen, Butterschmalz, Knoblauch und Rosmarin darin erhitzen, Koteletts dazugeben und von allen Seiten scharf anbraten. Mit Pfeffer würzen und im Ofen warm stellen.

Für den Couscous:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen und mit Zitronensaft ablöschen. Mit Rote-Beete-Saft begießen und aufkochen lassen.

Meerrettich unterrühren, Couscous hinzugeben und auf niedrigster Stufe unter gelegentlichem Rühren ziehen lassen. Bratenfett vom Lamm hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Erbsenschaum:

Die Schalotte und Knoblauch abziehen und klein schneiden.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen und Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Portwein ablöschen und verdunsten lassen. Mit Fond aufgießen, Erbsen hinzugeben und garen lassen. Mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren. Sud mit 100 ml Sahne hinzugießen und köcheln lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Restliche Sahne aufschlagen und kurz vor dem Anrichten untermixen.

Für die Garnitur:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Erbsen und Zuckerschoten darin anschwitzen. Die Lammkoteletts und Couscous auf Tellern anrichten, Erbsenschaum darüber geben, mit Erbsen und Zuckerschoten garnieren und servieren.

Daniel Dannenberg am 17. August 2017

Lamm-Lachs mit Mango-Chutney und Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse à 200 g	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Chutney:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 Ingwer
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Butter
2 EL Weißweinessig	2 rote Bird-Eye-Chilischoten	1 EL brauner Zucker
1 Prise Zimtpulver	1 Prise Kurkumapulver	Currypulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für das Couscous:

200 g Instant-Couscous	1 Schalotte	3 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	1 Granatapfel	50 ml Olivenöl
1 EL Butter	50 ml Geflügelfond	1 EL weißer Balsamicoessig
50 g Pistazienkerne	1 Bund glatte Petersilie	gemahlener Kreuzkümmel
gemahlener Kümmel	Kurkumapulver	Rosenpaprika
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Gurken-Raita:

$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Limette	100 g Naturjoghurt
4 Zweige Minze	Salz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf den Geflügelfond mit 100 Milliliter Wasser für das Couscous stark erhitzen. Den Backofen auf 80 Grad Warmhaltefunktion stellen.

Für das Couscous die Schalotte abziehen und fein würfeln und mit der Butter in einem Topf anbraten.

Die Zitrone halbieren. Eine Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Schale der anderen Hälfte abreiben und die Zitrone auspressen. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Couscous vermischen und mit dem heißen Brühwasser übergießen. Flüssigkeit nach und nach zugeben, sodass das Couscous aufquellen kann. Nur so viel Flüssigkeit dazu geben, wie der Couscous aufnehmen kann.

Die Pistazienkerne hacken und unterheben. Den Essig zum Couscous geben und ihn mit dem Kreuzkümmel, dem Kümmel, dem Kurkumapulver, der Rosenpaprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Petersilie hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Granatapfelkerne, die Petersilie und die Frühlingszwiebeln zum Couscous geben.

Für das Chutney die Schalotte abziehen und fein würfeln und mit der Butter in einem Topf anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine Hälfte durch eine Presse zu den Schalotten geben. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Chilischoten in den Topf geben und am Stück mit braten. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Vom Ingwer zwei Zentimeter abschneiden, schälen, sehr fein hacken und auch mit in den Topf geben. Alles ein wenig einköcheln lassen.

Die Limette halbieren. Eine Hälfte kann für die Gurken-Raita verwendet werden. Die Schale der anderen Hälfte abreiben und die Limette auspressen. Das Chutney mit dem Limettenabrieb und dem Saft abschmecken. Den Zucker und den Weißweinessig dazu geben und das Chutney bei geringer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem Currypulver, dem Zimtpulver und dem Kurkumapulver abschmecken.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von

allen Seiten scharf in einer Pfanne mit dem Öl, dem Rosmarin und dem Thymian anbraten. Die Lammfilets im Ofen warm stellen.

Für die Gurken-Raita, die Gurke schälen, halbieren und entkernen und in den Joghurt raspeln. Die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die halbe Limette auspressen. Den Joghurt mit der fein gehackten Minze und einem Teelöffel des Limettensafts glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous in einem Servierring auf dem Teller anrichten. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden, mit dem Chutney und der Gurkenraita auf dem Teller anrichten und sofort servieren.

Eva Minges am 25. März 2010

Lamm-Lachs, Pecorino-Kruste, Couscous, Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Kruste:

50 g Pecorino	1 Bund glatte Petersilie	1 Zweig Thymian
50 g Paniermehl	60 g weiche Butter	feines Meersalz
Pfeffer		

Für die Lammlachse:

2 Lammlachse à 180 g	2 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	1 Zweig Majoran	3 EL Rapsöl
feines Meersalz	Pfeffer	

Für den Couscous:

100 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln	1 Zitrone
1 Granatapfel	1 rote Grapefruit	270 ml Gemüfefond
1 TL Ras el Hanout	50 g Kürbiskerne	1 Bund Minze
3 EL Olivenöl	feines Meersalz	Pfeffer

Für die Garnitur:

100 ml Sonnenblumenöl	20 g Mehl	5 g grüne Lebensmittelfarbe
Salz		

Für die Kruste:

Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln. Blätter abzupfen und klein hacken. Pecorino würfeln.

Paniermehl, Pecorino, Petersilie und Thymian in einen Mixer geben. Mit weicher Butter vermischen und mit Pfeffer und wenig Salz würzen.

Masse auf ein Backpapier mit einem Nudelholz etwa 3 mm dick ausrollen, einschlagen und in den Kühlschrank legen.

Für die Lammlachse:

Die Lammlachse abspülen, trocken tupfen und mögliche Sehnen entfernen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Thymian, Rosmarin und Majoran abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen, halbieren und mit Thymian, Rosmarin und Majoran in die Pfanne geben.

Lammlachs dazugeben und von beiden Seiten ca. 1 Minute pro Seite scharf anbraten. Herausnehmen und in eine feuerfeste Form geben.

Die Krustenmasse aus dem Kühlschrank nehmen und auf das Fleisch streichen, bei 200 Grad für 10 Minuten in den Ofen geben.

Für den Couscous:

Den Couscous in einen Schüssel geben. Fond in einen Topf geben und kurz aufkochen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Fond mit Zitronensaft und Ras el Hanout vermengen. Anschließend über den Couscous gießen. Etwa 8 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel etwas durchrühren und lockern.

Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter grob abzupfen. Frühlingszwiebeln waschen, von der äußeren Schale und Wurzel befreien und in kleine Ringe schneiden. Grapefruit schälen und Filets ausschneiden.

Granatapfelkerne, Kürbiskerne, Frühlingszwiebeln, Grapefruit, Olivenöl und Minze unter den Couscous rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ras el Hanout abschmecken. Für den Joghurt-Minz-Dip 1 Limette 150 g griech. Joghurt 1 Zehe Knoblauch 1 Bund Minze 2 EL Olivenöl Meersalz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer aus der Mühle . Für den Joghurt-Minz-Dip Limette heiß abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben. Zitrone halbieren, auspressen und

Saft auffangen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch, Limettenabrieb, $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft und Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

140 ml Wasser mit Öl, Mehl und Lebensmittelfarbe mit einem Schneebesen mischen und austreichen. Anschließend in eine stark erhitzte Pfanne in Form eines Gitternetzes laufen lassen. Aus der Pfanne auf ein Küchenpapier legen und mit Salz würzen.

Couscous-Salat und gebratene Lammlachse auf dem Teller anrichten, Joghurt-Minz-Dip dazugeben, mit dem Gitternetz garnieren und servieren.

Moritz Brakhage am 07. August 2017

Lamm-Lachse mit Couscous und Speck-Bohnen

Für 2 Personen

2 Lammlachse, a 200 g	200 g Couscous	200 g Bohnen
5 Scheiben Frühstücksspeck	1 Zweig Rosmarin	3 EL Butter
5 EL flüssiger Honig	250 ml Sojasauce	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in der Pfanne scharf anbraten. Anschließend für circa sieben Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Zwei Töpfe mit Wasser aufsetzen. In einem die Bohnen kochen und in dem zweiten Topf den Couscous aufkochen. Anschließend zwei Esslöffel Butter unter den Couscous heben. In einem weiteren Topf die Sojasauce mit dem Honig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend den Rosmarin klein schneiden, hinzufügen und das Ganze erhitzen. Die gekochten Bohnen mit dem Frühstücksspeck ummanteln und in der Pfanne, die bereits für die Lammlachse benutzt wurde, rundherum anbraten. Die Lammlachse mit dem Couscous und den Speckbohnen auf einem Teller anrichten, mit der Soja-Honig-Sauce garnieren und servieren.

Leonie Steinbrück am 26. Oktober 2011

Lamm-Lachse mit Taboulé und Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

2 Lammlachse a 160 g	100 g Couscous, schnellkochend	2 Tomaten
1 Schalotte	1 Salatgurke	5 Oliven, grün
5 Oliven, schwarz	1 Zitrone	1 Limette
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Zitronenmelisse
1 Bund Minze	400 g Magerjoghurt	7 EL Olivenöl
1 EL Sojasoße	Puderzucker	Chilipulver
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Drei Esslöffel Zitronensaft mit 225 Milliliter Wasser und der Sojasoße vermengen und über den Couscous gießen. Den Couscous quellen lassen und mit einer Gabel auflockern. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Blätter von der Hälfte der Petersilie und der Hälfte der Zitronenmelisse abzupfen und ebenfalls klein hacken. Mit drei Esslöffeln Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel vermengen. Die Tomaten vom Strunk befreien, entkernen und klein schneiden. Die Hälfte der Gurke schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven klein hacken. Die Tomaten, Gurken und Oliven ebenfalls in die Salatschüssel geben und vermengen. Anschließend den Couscous unterheben und ziehen lassen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälfte der Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft, der Minze und einem Teelöffel Olivenöl vermengen. Anschließend mit Chilipulver und Puderzucker abschmecken und ziehen lassen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Anschließend in einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. Zusammen mit dem Taboule und der Joghurt-Minz-Soße auf Tellern anrichten.

Svetlana Knezevic am 04. Januar 2010

Lamm-Rücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste, Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

2 Lammrückenfilets, à 180 g	30 g gesalzene Erdnüsse	20 g getr. Cranberries
2 getrocknete Feigen	1 Scheibe weißes Toastbrot	1 EL Semmelbrösel
50 g Butter	2 Eier	1 TL mildes Currypulver
4 Zweige Rosmarin	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Chilischote
3 Orangen (Saft, Zesten)	1 Limette	2 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken	1 Sternanis	1 Limette (Saft)
1 EL Butter	2 arab. Pfefferminzzweige	Salz, Pfeffer

Für den Lammrücken:

Ofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einer Moulinette fein mixen. Toastbrot ebenso in einer Pfanne ohne Fett beidseitig goldbraun rösten und in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, die Nadeln abzupfen und mit den Brotwürfeln, den Nüssen sowie den getrockneten Cranberries und den Feigen in einer Moulinette fein mixen. Eier dazugeben. Masse in eine Schüssel geben, mit den Semmelbröseln, der Butter verkneten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Masse auf eine Frischhaltefolie streichen und so zurecht schneiden, dass zwei Krusten auf das Fleisch gelegt werden können. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen, mit der Kruste belegen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten goldbraun gratinieren. Herausnehmen und zum Anrichten nach Bedarf in Scheiben schneiden.

Für den Couscous:

Ca. 1 TL Orangenschalenzesten abreißen und beiseitelegen. Dann 2 Orangen halbieren und den Saft der Hälften auspressen (ca. 70 ml). Saft mit 50 ml Wasser aufkochen, Lorbeer, Sternanis, Gewürznelken zugeben, Sud 3 Minuten ziehen lassen. Couscous einrieseln lassen und 5 Minuten darin quellen lassen. Paprikahälften und Zucchini waschen, vom Strunk bzw. den Enden entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und klein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebelringe sowie Zucchini- und Paprikawürfel darin 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sternanis, Lorbeer und Gewürznelken aus dem Couscous entfernen und gedünstetes Gemüse sowie Butter unterrühren. Chili und Minze ebenso unterheben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Couscous mit Salz, Pfeffer, Orangenzesten und Limettensaft würzen. Übrige Orange in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Lammrücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Orangenscheiben garnieren und servieren.

Manuela Ganz am 02. Oktober 2017

Lamm-Rücken mit orientalischem Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammrücken à 180 g	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Stange Zitronengras	1 rote Chili	25 ml Sojasauce
200 g brauner Zucker	20 ml Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für das Couscous:

200 g Couscous	500 ml Gemüsefond	1 Zitrone, Abrieb
50 g Cranberrys	$\frac{1}{4}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Baharat-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Das Lammfleisch gegebenenfalls parieren, waschen und trockentupfen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili fein hacken. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in feine Stücke schneiden.

Aus Sesamöl, Sojasauce, Zucker, etwas Zitronenabrieb, Chili, Zitronengras und Ingwer eine Marinade anrühren. Das Lamm darin einlegen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Für das Couscous:

Fond in einem kleinen Topf erhitzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen und etwa 8 Minuten quellen lassen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Den Couscous mit Zimt, Baharat, Zitronenabrieb und den Cranberrys verrühren.

Mit Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

David Karl am 18. Januar 2018

Lamm-Spieß mit gefüllten Mangoldblättern und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Mangold-Taschen:

50 g Couscous	4 große Mangoldblätter	1 Zitrone
2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 Prise Zimt	175 ml Gemüsebrühe	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Minzjoghurt:

125 g Naturjoghurt, 1,5%	4 Minzblätter	Kurkuma
Salz	Pfeffer	Minze fein schneiden.

Für den Lammspieß:

250 g Lammfilet	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ TL Kumin
$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, scharf	1 Messerspitze Kardamom	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Mangold-Taschen:

Mangoldblätter waschen und putzen. Stiele abschneiden und diese in sehr kleine Würfel schneiden. Blätter in kochendem Salzwasser ca. 1 min. blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Chilischote waschen und putzen. Knoblauch und Chilischote in sehr kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili, Rosinen und Mangoldwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Couscous zugeben, ca. 1 min. anbraten. Brühe einrühren und ca. 5 min. bei kleiner Hitze quellen lassen. Vom Herd ziehen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zimt würzen. Mangoldblätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten. Je einen gehäuften EL Couscous-Füllung auf das untere Ende setzen, Ränder seitlich einschlagen und aufrollen.

In einem Topf mit passendem Dämpfeinsatz eine Handbreit Wasser zum Kochen bringen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Mangoldröllchen in den Dämpfeinsatz setzen, mit Zitronenscheiben belegen und 10 min. zugedeckt dämpfen.

Alternativ können Sie die Röllchen auch im Dampfgarer zubereiten.

Für den Minzjoghurt:

Joghurt mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und die Minze unterrühren.

Für den Lammspieß:

Das Fleisch in grobe Würfel schneiden. Kumin, Paprikapulver, Kardamom und $\frac{1}{2}$ TL Pfeffer vermengen und das Fleisch damit würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauchzehen zerdrücken und mit in die Pfanne geben. Fleisch je nach Größe ca. 2-3 min. scharf anbraten, heraus nehmen und mit Salz würzen.

Auf zwei Spieße stecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Carina Petz am 26. September 2018

Lamm-Teriyaki mit Couscous, Romanesco und Ingwerdip

Für zwei Personen

Für das Lamm:

300 g Lammlachse 2 EL Teriyakisauce 2 EL Honig

Für das Gemüse:

300 g Romanesco 8 Schalotten 6 Bio-Trockenpflaumen
2 EL Olivenöl 1 EL flüssiger Honig 300 ml Gemüsesfond
3 EL Ras el Hanout Salz

Für den Couscous:

150 g Couscous 50 g Butter Olivenöl
Salz, Pfeffer

Für den Ingwer-Dip:

6 EL griech. Naturjoghurt (40%) 30 g Ingwer 2 Limette
1/2 TL Ras el Hanout 1 Zitrone

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf etwa 200 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die Teriyakisauce mit dem Esslöffel Honig verrühren, die Lammlachse damit bestreichen und die Marinade einziehen lassen. Die Schalotten abziehen und würfeln. Den Romanesco zerkleinern und anschließend beides in einem kleinen Topf in Olivenöl andünsten und salzen. Die Pflaumen etwas zerkleinern und mit in den Topf geben, mit dem Esslöffel Honig, der Prise Ras el Hanout und dem Gemüsesfond abschmecken und etwa zehn Minuten zugedeckt schmoren lassen. Die Lammlachse in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze und von jeder Seite kurz anbraten, anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und solange garen, bis das Fleisch noch rosa ist. Den Couscous zum kochenden Wasser geben, den Topf vom Herd nehmen, etwa drei bis fünf Minuten quellen lassen und anschließend mit der Butter verfeinern, mit Salz abschmecken. Für den Dip den Ingwer schälen und reiben. Die Limette halbieren und den Saft aus der einen Hälfte auspressen. Den Joghurt mit dem geriebenen Ingwer, dem Limettensaft und dem halben Teelöffel Ras el Hanout verrühren. Die andere Limettenhälfte noch einmal halbieren und für die Garnitur verwenden. Die Lammlachse aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Auf einem Teller den Couscous als Spiegel anrichten, das Romanesco-Gemüse mit dem Sud, den Lammscheiben und dem Ingwer-Joghurt-Dip ebenfalls anrichten, mit einem Limettenachtel garnieren und servieren.

Uli Horn am 25. August 2014

Marinierter Lamm-Lachs auf Zimt-Spieß mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

1 Lammlachs à 400 g 10 lange Zimtstangen neutrales Öl

Für die Marinade:

100 ml Olivenöl 10 ml Sesamöl 1 EL Tomatenmark
1 Bund Thymian 1 Bund Rosmarin 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL Knoblauchgranulat Salz Pfeffer

Für den Couscous.:

300 g Instant-Couscous 1 Bund Rucola 1 rote Paprika
150 g helle Rosinen 1 L Gemüsefond 1 TL Chili-Sauce
1 Bund glatte Petersilie 2 TL Sumach 6 EL Kurkumapulver
neutrales Öl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für die Marinade Oliven- und Sesamöl mit Tomatenmark in eine Schüssel geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und mit dem Paprikapulver und dem Knoblauchgranulat zum Tomatenmark in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Lammlachs Fleisch waschen und trocken tupfen. Lammlachs in dünne, breite Scheiben schneiden, plattklopfen und in die Marinade legen. Ruhen lassen.

Für den Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous Gemüsefond erhitzen, Couscous damit übergießen und quellen lassen. Rote Paprika waschen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Petersilie und Rucola waschen, trocken wedeln und klein hacken. Rosinen ebenfalls klein hacken und Petersilie, Rucola und Rosinen zum Couscous geben. Paprikastreifen hinzufügen und mit Chili-Sauce, Salz, Kurkumapulver, Sumach und Pfeffer abschmecken. Zimtstangen der Länge nach halbieren und an einem Ende anspitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit einer Messerspitze einige Löcher hineinbohren und auf die Zimtstangen wellenförmig spießen. Fleisch-Zimt-Spieße in eine Pfanne geben und in Öl braten.

Für die Garnitur Petersilie waschen und grob zerzupfen.

Marinierter Lammlachs auf Zimtspieß mit Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Martin Feller am 20. April 2016

Marokkanischer Lamm-Topf mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammtopf:

350 g Lammlachs	30 g getrocknete Aprikosen	150 g Knollensellerie
10 g Ingwer	1 kleine Zwiebel	2 EL Butter
1 EL Rapsöl	1 TL Koriandersamen	Ras-el-Hanout
Harissa	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Couscous:

100 g Instant Couscous	1 Orange	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	2 TL Akazienhonig	1 Bund frisches Koriandergrün
1 TL Zimt	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lammtopf die Hälfte der Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze vorbereiten. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides fein reiben. Den Sellerie und die Aprikosen waschen und trocken tupfen. Anschließend beides fein würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von beiden Seiten scharf anbraten und im Backofen garen.

Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und anschließend die Zwiebeln, den Ingwer und die Koriandersamen darin andünsten. Die Harissa und das Ras el-Hanout, sowie den Sellerie und die Aprikosen dazugeben. Mit 200 Milliliter warmem Wasser angießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach das Fleisch hinzugeben und kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone und die Orange halbieren und den Saft auspressen, in einem Topf aufkochen und anschließend den Couscous mit dem aufgekochten Saft übergießen. Den Couscous zehn Minuten ziehen lassen und danach mit dem Öl, dem Honig, dem Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous zusammen mit dem Lammtopf auf Tellern anrichten und mit dem Koriandergrün garnieren.

Margarethe Hoffman-Decker am 13. April 2015

Orientalisches Lamm-Karree mit Couscous und grünen Bohnen

Für zwei Personen

350 g Lammkarree	250 g Couscous (instant)	160 g grüne Bohnen
8 getrocknete Aprikosen	1 salzig eingelegte Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote kleine Chilischote	50 g Ingwer
1 Zweig Estragon	1 Lorbeerblatt	1 Nelke
1 kleine Zimtstange	1 Vanilleschote	150 g türkischer Joghurt, 3,5%
1 TL getrockneter Thymian	2 TL Kreuzkümmelsamen	3 TL Koriandersamen
1 Prise Chilipulver	1 Muskatnuss	1 EL brauner Zucker
250 ml Gemüsefond	500 ml Lammfond	2 EL Butter
Sesamöl, asiatische	Olivenöl, gerösteter Sesam	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Couscous anschließend mit dem heißen Gemüsefond übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zitrone in kleine Stücke schneiden, zusammen mit der Butter unter den Couscous mischen und in einen Dampfeinsatz geben. In einem Topf den Lammfond zusammen mit dem Zimt, dem Lorbeerblatt und der Nelke erhitzen. Den Dampfeinsatz mit der Couscousmischung darüber geben und dämpfen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, dem Chilipulver und dem getrockneten Thymian einreiben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Lamm darin von beiden Seiten einige Minuten scharf anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen und für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 100 Millilitern Wasser ablöschen und einkochen lassen, bis ein Bratensaft entsteht. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis sie leicht braun werden. Den braunen Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Bratensaft und weiteren 150 Millilitern Wasser ablöschen und die Aprikosen, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Das Mark der Vanilleschote ausschaben, zu der Soße geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer wieder mit Wasser auffüllen, bis die Aprikosen weich werden. Den Kreuzkümmel sowie die Koriandersamen in einer Pfanne stark anrösten. Dann in einem Mörser grob zermahlen und auf einen flachen Teller streuen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und putzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend eine halbe Zehe und etwas Salz in den Topf geben. Die Bohnen darin blanchieren und beiseite stellen. Den Estragon in dünne Streifen schneiden. Den Joghurt und das Olivenöl cremig verrühren. Mit Sesamöl und Salz abschmecken, anschließend den Estragon unterrühren. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, in dem Koriander-Kreuzkümmelschrot wenden und in Scheiben schneiden. Die Lammkarrees mit dem Couscous und den Bohnen auf Tellern anrichten. Den Bratensaft nach Belieben über das Fleisch geben. Die Joghurtsoße über die Bohnen geben und mit Sesamsamen bestreuen, das Aprikosenchutney neben den Lammkarrees anrichten und servieren.

Shadi Hosseini am 31. Oktober 2012

Weide-Lamm, Feigen-Lavendel-Couscous, Brokkoli, Minzdip

Für zwei Personen

Für das Lamm:

500 g Lammfilet	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Öl	2 TL Dukkah
1 Prise Murray River Salt	Pfeffer	

Für den Couscous:

500 g Couscous	100 g Feigen	Lavendelblüten
600 ml Gemüsefond	400 ml Weißwein	1 TL Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 kg wilder Brokkoli	50 g Mandelsplitter	Butter
Blütensalz	Pfeffer	

Für den Minzdip:

200 g griechischer Joghurt	150 g Naturjoghurt	8 Blätter frische Minze
1 Limette (Saft, Abrieb)	1 Zitrone (Saft, Abrieb)	Lavendelblüten
Meersalz	7 Pfeffer Mix	1 Prise Rohrzucker

Für das Lamm:

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Lamm mit Knoblauch, Olivenöl und Rosmarin marinieren. Anschließend das Lammfleisch in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten für ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. In den Ofen für 30 Minuten geben. Kurz vorm Servieren mit Dukkah, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen lassen. In einen zusätzlichen Topf 1 EL Öl und den Couscous geben und vermischen. Den Couscous bei mittlerer Hitze anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und langsam den Gemüsefond dazugeben. Nach ca. 25 Minuten mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und am Schluss ein Stück Butter dazu geben. Die Feigen abbrausen, trocken tupfen, kleinschneiden und untermischen.

Für den Brokkoli:

Den wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser abbrausen und anschließend trocken schütteln. Die tief dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen. Die übrigen, etwas feineren, ebenfalls zupfen und grob schneiden.

Die dicken Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Alles getrennt voneinander beiseite stellen. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Mandeln darin unter ständigem Schwenken ca. 6 Minuten goldgelb rösten.

Die gerösteten Nüsse auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Zuerst die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Dann die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Jetzt die geschnittenen Brokkoliblätter zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Minzdip:

Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Joghurt und griechischen Joghurt miteinander vermengen, den Limetten und den Zitronenabrieb, sowie jeweils den Saft dazu geben. Die frische Minze abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit ein wenig buntem Pfeffermix aus der Mühle, ein paar Lavendelblüten, Rohrzucker und einer Prise Salz abschmecken.

Orientalisches Pfälzer Weidelamm mit Feigen-Lavendel-Couscous, wildem Brokkoli, Minzdip und gerösteten Mandelsplintern auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Heinen am 05. März 2018

Meer

Couscous-Salat mit gebratenen Garnelen und Safran-Soße

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

175 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln	2 große Strauchtomaten
1 Salatgurke	1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
1 EL Paprikamark	3 EL Tomatenmark	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	200 ml Gemüsefond	2 g Chiliflocken

Zucker, Salz, Pfeffer

Für die Scampi:

4 große Garnelen	1 Knoblauchzehe	5 Zweige Rosmarin
1 EL Rapsöl	Zucker, Salz, Pfeffer	

Für die Safransauce:

1 TL Safranfäden	1 Ei	1 Zitrone
50 ml Milch, 3,5 %	50 g Sahne	20 g Puderzucker

Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous gießen und diesen zehn Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke und die Tomate schälen und fein würfeln, die Frühlingszwiebel waschen und in Scheiben schneiden. Die Minze und Petersilie waschen, abtrocknen und fein hacken. Anschließend das Tomatenmark zusammen mit dem Paprikamark und etwas Olivenöl zum Couscous geben und gut durchmengen. Die Frühlingszwiebel sowie die Tomaten- und Gurkenwürfel und die gehackten Kräuter ebenfalls unterheben. Den Couscous-Salat mit Chiliflocken und Kreuzkümmel würzen und zuletzt mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Garnelen aus der Schale lösen, entdarmen, abspülen und trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und in feine Scheiben schneiden. Dann das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer Hitze für circa fünf Minuten von allen Seiten anbraten. Den Knoblauch und einige Rosmarinzweige am Ende kurz mitbraten und die Garnelen mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Anschließend die Garnelen aus der Pfanne nehmen. Für die Sauce die Milch mit Sahne und Puderzucker glattrühren und ein verquirltes Ei dazugeben. Die Mischung in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, damit das Ei nicht stockt. Die Schale der Zitrone abreiben, den Saft pressen. Die Safranfäden in die Sauce geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten die warme Safransauce in die Mitte von zwei Tellern geben und die Garnelen darauf anrichten. Den Couscous um die Garnelen herum verteilen und mit dem Zitronenabrieb garniert servieren.

Erdal Yegin am 17. November 2014

Gebratene Jakobsmuscheln, Limonen-Blätter-Soße

Für 2 Personen

8 Jakobsmuscheln	100 g Couscous	1 Bund Suppengrün
2 Limonen, unbehandelt	8 Physalis	10 Limonenblätter
8 Safran-Fäden	0,5 Zitronengrasstange	5 Korianderblätter
80 g Butter	100 ml Wermut	100 ml Fischfond
20 ml Weißwein	Wallnussöl	Cayennepfeffer
Curry	schwarzer Pfeffer	Salz

Das Fleisch von den Jakobsmuscheln aus der Muschel lösen, anschließend waschen und trocken tupfen. Den Bart und den Schließmuskel abtrennen, erneut waschen, trocken tupfen und kalt stellen. Eine Limone halbieren und auspressen. Die Zitronengrasstange klein schneiden und in einem Topf mit einem halben Liter Wasser und dem Limonensaft aufkochen. Ein Sieb in den Topf hängen und mit einem Küchentuch auskleiden, den Couscous mit 40 Gramm Butter und den Weißwein hineingeben. Anschließend mit dem überstehenden Tuch abdecken. Das Ganze mit dem Deckel verschließen und 15 Minuten garen. Von Zeit zu Zeit den Couscous lockern. Die Karotte und den Sellerie von den Enden befreien, schälen und klein schneiden. Den Porree waschen, abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Blattpetersilie zupfen und die Petersilienwurzel vom Strunk befreien, schälen und klein schneiden. Anschließend das Gemüse in einem Topf bissfest garen. Die Jakobsmuscheln mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Wallnussöl erhitzen und die Jakobsmuscheln darin drei Minuten braten. Zum Ende der Bratzeit etwas Butter hinzufügen. Die übrige Limone halbieren und auspressen. In einem Topf drei Limonenblätter mit dem Wermut stark reduzieren. Anschließend den Fischfond hinzugeben und erneut reduzieren. Die Limonenblätter aus dem Topf nehmen und die Safran-Fäden hinzufügen. Das Ganze aufkochen lassen und mit der restlichen Butter binden. Abschließend mit etwas Limonensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Korianderblätter klein hacken. Den Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit dem Koriander, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Physalis aus der Schale entfernen und in Spalten schneiden. Die restlichen Limonenblätter in Streifen schneiden. Die gebratenen Jakobsmuscheln mit der Limonenblätter-Soße und dem Couscous auf Tellern anrichten und mit den Physalis und den Limonenblättern garnieren.

Johannes Duckart am 05. Juli 2010

Jakobsmuscheln, Rosinen-Gemüse-Couscous, Knoblauch-Dip

Für zwei Personen

Für die Muscheln:

4 Jakobsmuscheln Olivenöl Salz, Pfeffer

Für das Couscous:

60 g Couscous	1 Zucchini	1 Rote Paprika
10 Cherry Tomaten	1 Zehe Knoblauch	60 g Rosinen
200 ml Krustentierfond	½ Bund Thymian	1 EL gemahlener Koriander
1 EL Currypulver	Olivenöl	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für den Knoblauch-Dip:

500 g Joghurt	200 g Schmand	3 Zehen Knoblauch
1 Zitrone	½ Bund glatte Petersilie	3 TL Olivenöl
1 TL Salz	1 Prise Cayennepfeffer	

Für die Muscheln:

Jakobsmuscheln abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf anbraten. Leicht mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Couscous:

Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und in einem Topf mit Olivenöl anschwitzen. Couscous hinzugeben. Mit dem Fond aufgießen und einkochen lassen. Paprika, Tomaten und Zucchini abbrausen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Öl kurz blanchieren und mit Curry, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer würzen. Thymian abbrausen, trocken wedeln und kleinhacken. Rosinen unter den Couscous heben und den Thymian darüber verteilen.

Für den Knoblauch-Dip:

Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit dem Olivenöl verrühren, Salz und Cayennepfeffer zugeben und gut mit dem Joghurt und Schmand vermischen. Petersilie abbrausen und kleinhacken. Zitronenschale abreiben und zusammen mit der Petersilie und etwas Zitronensaft zu dem Dip geben.

Auf einem Teller das Rosinen-Gemüse-Couscous anrichten und die Jakobsmuscheln darauf verteilen. Dip in einem Schälchen daneben platzieren und servieren.

Matthias Sartor am 07. Februar 2017

Taboulé mit Riesen-Garnelen und Pimentos-de-Padrón

Für 2 Personen

8 Riesen-Garnelen, roh	200 g Pimentos	100 g Couscous
200 ml Gemüsefond	2 Romanatomen, á 125g	2 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone, unbehandelt	1 Minigurke, ca. 100 g	5 EL Olivenöl
3 EL Pinienkerne	2 EL Chutney	2 EL Rosinen
1 TL Raz el Hanout	1 TL Cous-Cous-Gewürzmischung	1 TL Piment d'Espelette
0,5 Bund Koriander	2 Zweige Minze, frisch	Meersalz
Meersalz, grob		

Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen und anschließend über den Couscous gießen. Die Rosinen untermischen, das Ganze abdecken und quellen lassen. Die Tomaten und die Gurke schälen und würfeln. Die Zwiebeln abziehen, fein schneiden und mit den Tomaten und Gurkenwürfeln unter den Couscous mischen. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Couscous mit Chutney, Raz el Hanout, Couscous-Gewürzmischung, Piment d'Espelette, Meersalz, einem Esslöffel Olivenöl und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Koriander und die Minze zupfen, klein hacken und unter die Masse heben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die Riesen-Garnelen waschen und trocken tupfen. Anschließend die Garnelen und die Pimentos in zwei getrennten Pfannen in je zwei Esslöffeln Olivenöl anbraten und mit Meersalz würzen. Die Couscousmasse auf Tellern anrichten und die Garnelen mit den Pinienkernen darauf garnieren.

Luitgard Rühmann am 03. September 2009

Rind

Rinder-Filet mit Couscous und überbackenem Kürbis

Für 2 Personen

400 g Rinderfilet	300 g Couscous	250 g geschälte Tomaten
1 Hokkaido Kürbis	2 Schalotten	1 Zehe Knoblauch
1 EL Rosmarin Nadeln	2 EL Semmelbrösel	2 EL Parmesan, gerieben
1 Prise Koriander	1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz
50 g brauner Zucker	120 ml Lammfond	80 ml Rotwein
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Ein Backblech mit etwas Öl bestreichen, die Kürbisscheiben darauf verteilen und mit Salz, Pfeffer und braunem Zucker würzen. Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und darin glasig dünsten. Die geschälten Tomaten in einem Sieb abgießen, klein schneiden und mit dünsten. Die Tomatensauce anschließend über den Kürbis gießen. Die Rosmarinnadeln, Semmelbrösel und den geriebenen Parmesan darüber streuen. Den Kürbis im Backofen circa zwölf Minuten garen. Den Couscous mit etwas Öl verrühren, mit dem kochendem Wasser übergießen und circa fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous etwas auflockern und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel abschmecken. Für das Lammfilet etwas Butterschmalz in einer Pfanne zerlassen und das Fleisch darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten. Den Lamm Fond und den Rotwein in die Pfanne gießen und einkochen lassen. Den Couscous auf dem Teller verteilen, das Lammfilet schräg in Scheiben schneiden und mit dem überbackenen Kürbisgemüse darauf anrichten. Abschließend den Fond über das Fleisch gießen und servieren.

Daniel Fischer am 28. September 2011

Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portwein-Zwiebeln

Für zwei Personen

Für den Rinder-Schichtbraten:

400 g Rinderfilet, am Stück	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Limette
50 g Crème-fraîche	1 EL Shoarma-Gewürz	1 TL Salz

Butterschmalz

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	3 getrocknete Tomaten
1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Limette	200 ml Rinderfond
$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 TL Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Portweinzwiebeln:

200 g Schalotten	200 ml Portwein	1 EL Balsamicoessig
1 TL Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für den Schichtbraten das Rinderfilet in dünne Steaks schneiden und in einem Gefrierbeutel platt klopfen. Die Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden. Auf jedes Steak etwas Crème fraîche und einige Zwiebeln legen und mit Salz und Schoarma-Gewürz würzen. Die Limette halbieren und auf jedes etwas von dem Saft träufeln. Die einzelnen Steaks übereinander schichten und zu zwei Rinder-Schichtbraten aufstocken. Jeweils mit Küchengarn paketartig und nicht zu stramm zusammenbinden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Schichtbraten von beiden Seiten anbraten. Anschließend in den Ofen geben. Die Pfanne mit dem Bratensatz aufbewahren.

Für die Portweinzwiebeln die Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Mit dem Portwein ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Für den Couscous den Gemüsefond erhitzen. Die Paprika halbieren, entkernen, von den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel abziehen und zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls kleinschneiden. Alles zusammen in einem weiteren Topf andünsten. Den Couscous dazugeben und mit dem warmen Gemüsefond aufgießen.

Den Couscous aufquellen lassen und mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas Pfeffer abschmecken. Die Limette halbieren und ein wenig von dem Saft dazugeben.

Den Schichtbraten aus dem Ofen nehmen und das Garn entfernen. Den Braten in feine Streifen schneiden.

Den Rinder-Schichtbraten mit Couscous und Portweinzwiebeln auf Tellern anrichten und servieren.

Felicitas Hattermann am 15. Juni 2015

Salat

Couscous-Salat mit Früchten, Joghurt-Soße, Lamm-Koteletts

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

150 g Instant-Couscous	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Fenchel
2 rote Grapefruits	75 g Datteln, ohne Stein	200 ml Orangensaft
30 ml Olivenöl	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
1 TL Fenchelsamen	Salz	Pfeffer

Für die Lammstielkoteletts:

300 g Lammstielkoteletts	1 TL Sumach	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Limette	150 g griechischer Joghurt
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	2 Stängel Minze
Salz	Pfeffer	

In einem Topf 100 ml Wasser zum Kochen bringen.

Für den Couscous-Salat Couscous in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen, Hälfte der Filets auslösen. Rest der Grapefruits auspressen. Orangensaft, Olivenöl und 100 ml Grapefruitsaft mit 100 ml kochendem Wasser vermengen und über den Couscous gießen. Couscous quellen lassen. Datteln klein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, das Grün entfernen und den Rest in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Couscous mit Datteln, Frühlingszwiebeln, Fenchel, Fenchelsamen, Grapefruit-Filets und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Lammstielkoteletts Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts kalt abbrausen, trockentupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen. Lammkoteletts vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Für die Joghurt-Minz-Sauce Limette heiß abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben und etwa $\frac{1}{2}$ EL Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch, Limettenabrieb und -saft und Minze vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous-Salat mit Grapefruit, Fenchel und Datteln, Joghurt-Minz-Sauce und den gebratenen Lamm-Stielkoteletts auf Tellern anrichten und servieren.

Romy Schneider am 27. Juli 2016

Couscous-Salat mit Minz-Dip und gebratenem Lachs

Für 2 Personen

2 Lachsfilets mit Haut	50 g Couscous	150 g Schafskäse
150 g Gurke	100 g Tomaten	1 Paprika
2 Frühlingszwiebeln	40 g schwarze Oliven	1 unbehandelte Zitrone
Mehl	100 ml Gemüsefond	4 EL Olivenöl
200 g griechischer Joghurt	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
1 Prise Zucker	schwarzer Pfeffer	Salz

Den Fond aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous darin quellen lassen. Die Gurke, die Tomaten sowie den Paprika entkernen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln von den Enden und der äußeren Haut befreien und in feine Ringe schneiden. Die Oliven ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Minze und die Petersilie zupfen und fein hacken. Die Hälfte der Minze, die Petersilie und das Gemüse in den Couscous geben. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Etwas Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker mit zwei Esslöffeln Olivenöl vermengen und zum Salat geben. Den Schafskäse klein schneiden und ebenfalls hinzugeben. Alles gut miteinander vermengen und eventuell noch einmal abschmecken. Den Lachs waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Etwas Olivenöl in eine Pfanne geben und den Fisch in die noch kalte Pfanne legen. Bei niedriger Temperatur den Fisch langsam braten. Dabei zwei Zitronenscheiben auf den Fisch legen. Kurz vor dem Servieren den Lachs umdrehen. Den Joghurt mit der restlichen Minze, dem restlichen Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Couscous-Salat mit dem Minz-Dip und dem gebratenem Lachs auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Pflug am 06. Dezember 2011

Couscous-Salat mit Orangen-Filets und Hähnchen-Spieß

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	4 cm Ingwer	2 Radieschen
5 getr. Öl-Tomaten	1 Lauchzwiebel	1 Schote Chili
1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	6 Orangen (Filet, Saft)
20 g Cashewkerne	2 TL Sesamöl	1 Bund Koriander
3 Wachholderbeeren	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Senfkörner
1 Prise Currypulver	Salz	Pfeffer

Für die Demi-glace:

1 Zehe Knoblauch	$\frac{1}{2}$ rote Schote Chili	150 ml Apfelsaft
1 EL Ahornsirup	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke	

Für den Hähnchen-Spieß:

1 Hähnchenbrust à 180 g	Butterschmalz
-------------------------	---------------

Für den Couscous-Salat:

Die Wachholderbeeren, Kreuzkümmel und Senfkörner in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Anschließend im Mörser fein zerstoßen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein reiben. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

5 Orangen auspressen und den Orangensaft, Ingwer, Chili und Knoblauch in einen Topf geben, erhitzen und die gemörserten Gewürze dazugeben. Eine Orange filetieren und zum Schluss auf den Salat legen. Den Couscous hinein rieseln und ohne Hitze quellen lassen.

Die Lauchzwiebel und Radieschen waschen, die Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Den Koriander abbrausen, trockenwedeln und feinhacken.

Die eingelegten Tomaten abtropfen lassen und ebenfalls hacken. Lauchzwiebel, Radieschen, Granatapfelkerne, Koriander, Curry und getrocknete Tomaten mit Sesamöl und Couscous vermengen.

Cashewkerne kleinhacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Demi-glace:

Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. Die Chili längs aufschneiden, von den Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein schneiden. Knoblauch und Chili mit Apfelsaft und Ahornsirup in einen Topf geben und einkochen. Abschließend mit etwas Speisestärke und Wasser sämig abbinden.

Für den Hähnchen-Spieß:

Den Ofen auf 90 Grad Umluft vorheizen.

Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen, längs halbieren, in einen Gefrierbeutel geben und plattieren. Das plattierte Fleisch auf einen Bambusspieß längs aufspießen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten scharf anbraten. Den Hähnchen-Spieß aus der Pfanne nehmen, großzügig mit der Demi-glace bestreichen und im Ofen weiter garen. Zwischendurch erneut mit der Sauce besteichen, sodass diese intensiv und zähflüssig wird.

Couscous-Salat mit Orangenfilets und glasiertem Hähnchen-Spieß auf Tellern anrichten und servieren.

Daniel Dannenberg am 24. Oktober 2017

Fruchtiger Couscous-Salat

Für zwei Personen

125 g Couscous	1/2 Bund Frühlingszwiebeln	40 g Cranberries
3 Orangen	1 Zitrone	25 g Pinienkerne
1/2 Bund Minze	1/2 Bund Koriander	125 g Crème-fraîche
2 EL Honig	2 EL Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer

Die Lauchzwiebeln putzen und waschen. Die grünen Teile in Ringe schneiden, die weißen Zwiebeln fein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Die Cranberries hinzugeben, mit gut 400 Milliliter Wasser angießen und zum Kochen bringen. Anschließend den Topf vom Herd ziehen, den Couscous hineingeben und fünf bis sechs Minuten quellen lassen. Die frische Minze und den Koriander waschen und die Blätter fein hacken. Die Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Zwei Orangen filetieren und die dritte Orange auspressen. Die Zitrone ebenfalls auspressen. Die Crème-fraîche und den aufgefangenen Orangen- und Zitronensaft glatt rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Die grünen Zwiebelringe, die Orangenfilets, die Pinienkerne, den Koriander und die frische Minze unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Couscous, abwechselnd mit dem Joghurtdressing, entweder in einem Gläschen oder in einem Servierring schichten und servieren.

Anna-Lisa Mehler am 23. November 2012

Orientalischer Couscous-Salat mit Heilbutt-Filet

Für 2 Personen

150 g Heilbuttfilet, mit Haut	300 g Couscous	1 Gurke
8 Eiertomaten	2 unbehandelte Limetten	1 Chilischote
weißer Balsamicoessig	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
Sonnenblumenöl	Olivener Öl	milder Curry
rosa Pfefferbeeren	Salz	schwarzer Pfeffer

Einen Topf mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Die Tomaten vom Strunk befreien, die Gurke von den Enden befreien, schälen und beides in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Korianderblätter abzupfen und klein hacken. Die Limetten halbieren, den Saft auspressen und beiseitelegen. Die Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Den Couscous mit dem heißen Wasser begießen, sodass er bedeckt ist und zehn Minuten quellen lassen. Das Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Couscous anschwitzen. Die Tomaten und die Gurke in eine Schüssel geben und etwas Balsamicoessig und Olivenöl hinzufügen. Das Ganze mit dem Couscous sowie der Petersilie und dem Koriander vermengen. Den orientalischen Couscous-Salat mit Curry, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Die Heilbuttfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und rosa Pfefferbeeren würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin auf der Hautseite anbraten, wenden und durchziehen lassen. Den Couscous-Salat mit dem Heilbuttfilet auf Tellern anrichten und den Limettensaft darüber träufeln.

Marius Roll am 18. Oktober 2011

Schwein

Orientalisches Schweine-Filet mit Couscous und Bohnen

Für 2 Personen

2 Schweinefilets, a 200 g	120 g Couscous	10 Cocktailtomaten
200 g grüne Bohnen	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 Datteln, getrocknet	1 Knolle Ingwer, klein	5 getrocknete Aprikosen
1 Muskatnuss	20 g gehackte Mandeln	1 Muskatnuss
1 TL Thymian	1 TL scharfes Paprikapulver	1 TL Kreuzkümmel
50 ml Masala	50 ml Gemüsefond	Butter
Sesamöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Datteln entkernen und zusammen mit den Aprikosen fein hacken. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und ebenfalls fein hacken. Den Ingwer schälen und in feine Stücke schneiden. In einem Topf etwas Sesamöl erhitzen und die Zwiebeln, Aprikosen und Mandeln darin anschwitzen. Das Ganze mit zwei Tassen Wasser ablöschen und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und den Couscous hinzugeben und quellen lassen. Mit etwas Butter und Muskat abschmecken. Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Den Ingwer und die Datteln mit in die Pfanne geben. Das Schweinefilet aus der Pfanne nehmen und zum Garen in den Ofen geben. Den Bratensatz mit dem Masala und dem Fond aufgießen und reduzieren lassen. Die Cocktailtomaten halbieren. Die Bohnen in Salzwasser garkochen. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch anbraten. Die Tomaten und die Bohnen zugeben. Mit Thymian und Kreuzkümmel abschmecken. Den Couscous auf Tellern anrichten. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und zusammen mit dem Bohnengemüse auf die Teller geben und servieren.

Benjamin Graf am 08. Oktober 2010

Schnitzel alla Caprese, Pfannengemüse und Couscous

Für zwei Personen

Für die Schnitzel:

2 Schweineschnitzel à 180 g 100 g Mozzarella 100 g Tomaten
2 EL neutrales Pflanzenöl Salz Pfeffer

Für das Gemüse:

1 mittelgroße Zucchini 10 Kirschtomaten 1 Knoblauchzehe
1 Schalotte $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen 2 EL neutrales Pflanzenöl
Salz Pfeffer

Für den Couscous:

130 g Couscous 200 ml Karottensaft 1 TL kalte Butter
Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{4}$ Bund Basilikum

Für die Schnitzel:

Den Ofen-Grill auf 200 Grad vorheizen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Schnitzel waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel im heißen Öl auf beiden Seiten etwa 3 Minuten goldbraun anbraten und aus der Pfanne nehmen.

Schnitzel in eine Auflaufform geben, mit Mozzarella und Tomaten belegen und im Ofen ca. 5 Minuten gratinieren.

Für das Gemüse:

Fenchelsaat im Mörser grob zerstoßen. Schalotte und Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden und in einer Pfanne im heißen Öl glasig dünsten. Zucchini waschen, längs vierteln und in 1 cm große Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Zucchini, Tomaten und Fenchelsamen in die Pfanne geben und kurz mitbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Karottensaft und etwas Salz in einem Topf aufkochen. Couscous zugeben und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Kalte Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und einige Blätter von den Stielen abzupfen.

Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum garnieren, zusammen mit dem Gemüse und dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Mark Edelberg am 09. Januar 2017

Schweine-Medaillons mit Couscous-Salat

Für zwei Personen

200 g Schweinefilet	100 g Couscous	300 g Kirschtomaten
50 g Lauchzwiebel	1 Salatgurke	1 unbehandelte Zitrone
1 Knoblauchzehe	150 ml Gemüsefond	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL mittelscharfer Senf	1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	Salz, schwarzer Pfeffer	

Den Saft der Zitrone auspressen und zwei Esslöffel vom Saft mit einem halben Teelöffel Senf verrühren. Anschließend zwei Esslöffel Olivenöl darunter schlagen. Die Gurke waschen, trocken tupfen und in Streifen schälen. Danach die Gurke in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Die Lauchzwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in vier Medaillons schneiden. Die Blätter von der Petersilie zupfen und das Fleisch damit belegen. Einen Esslöffel Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und die Medaillons darin rundherum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und zu Ende garen lassen. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Einen Esslöffel Öl in einem breiten Topf erhitzen. Den Lauch und Knoblauch zusammen mit dem Paprikapulver anschwitzen. Anschließend mit dem Fond ablöschen. Den Couscous einstreuen und quellen lassen. Die restliche Petersilie fein hacken. Die Vinaigrette zum Couscous geben und vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Tomaten, die Gurke und Petersilie unterheben. Die Schweinemedallions mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Peggy Reinhold am 03. April 2012

Suppen

Kürbis-Hähnchen-Eintopf mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

2 Hähnchenbrustfilets, à 140 g	500 g Butternusskürbis	1 kleine Zucchini
2 Strauchtomaten	2 Möhren	2cm Ingwerknolle
1 kleine rote Chilischote	1 Gemüsezwiebel	2 Knoblauchzehen
50 g Crème-fraîche	2 EL Rotweinessig	500 ml Gemüsefond
½ Bund Estragon	½ Bund Schnittlauch	½ Bund glatte Petersilie
1 TL Currypulver	1 TL Cumin	1 TL Zimt
2 EL brauner Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	3 EL Butter	150 ml Gemüsefond
2 Zweige Petersilie	Salz	Pfeffer

Für den Eintopf:

Kürbis schälen, halbieren, Kerne herauskratzen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Möhren waschen, schälen und ebenso in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, halbieren, Strunk herausschneiden und Hälften grob würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Chili der Länge nach aufschneiden, Kerne herauskratzen und Schote klein würfeln. Kräuter abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken bzw. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Tomaten, Ingwer, Chili und Knoblauch mit einem Stabmixer fein pürieren. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Hähnchenwürfel darin kräftig unter Wenden ca. 3 Minuten anbraten. Herausnehmen und Zwiebelwürfeln in dem Bratensatz glasig dünsten. Gewürze darüberstreuen und die Paste einrühren. Kürbis und Gemüse zugeben, ebenso anbraten. Mit Fond und Essig aufgießen und ca. 20 Minuten garen lassen. Ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit das Hähnchen wieder zugeben. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Crème fraîche garnieren.

Für den Couscous:

Fond erhitzen und Couscous damit übergießen, ca. 10 Minuten quellen lassen. Butter zugeben und unterrühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie unterrühren.

Kürbis-Hähncheneintopf mit Couscous auf Tellern anrichten, mit Crème fraîche garnieren und servieren.

Heinz Zwetsch am 27. September 2017

Vegetarisch

Auberginen-Röllchen mit Gemüse-Couscous

Für 2 Personen

60 g Couscous	1 Aubergine, a 350g	1 Zwiebel
5 Zehen Knoblauch	1 Karotte	1 Stange Staudensellerie
1 Zitrone, unbehandelt	1 Gurke, a 60 g	1 Bund Petersilie, kraus
1 Bund Basilikum	20 g Pinienkerne	160 g Parmesan, am Stück
150 g Joghurt, griechisch	50 g saure Sahne	30 ml Weißwein, trocken
120 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Den Couscous mit 100 Milliliter kochendem Wasser übergießen, durchrühren und zugedeckt quellen lassen. Die Aubergine waschen und längs in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Mit zehn Millilitern Öl dünn bestreichen und auf einem Blech im heißen Ofen von jeder Seite sieben Minuten backen. Nach dem Herausnehmen der Auberginen die Temperatur des Backofens auf 220 Grad erhöhen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und die Karotte schälen. Eine Knoblauchzehe, die Zwiebel und die Karotte klein schneiden. Den Sellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in zwanzig Millilitern Öl glasig dünsten. Das Gemüse und die geschnittene Knoblauchzehe dazugeben und fünf Minuten anbraten. Die Zitrone halbieren und auspressen. Das Gemüse mit dem Weißwein und einem Esslöffel Zitronensaft ablöschen und drei Minuten einkochen lassen. Den Parmesan reiben und das Basilikum zupfen. Die Basilikumblätter mit drei Knoblauchzehen, den Pinienkernen, 70 Millilitern Olivenöl und 40 Gramm Parmesan vermischen und zu einem Pesto pürieren. Die Petersilie zupfen und klein hacken. Das Gemüse mit dem Couscous, der Petersilie, zwei Esslöffeln Parmesan und dem Pesto mischen, salzen und pfeffern. Auf jede Auberginenscheibe zwei Esslöffel der Füllung geben und aufrollen. Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl ausstreichen, die Röllchen hineinsetzen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Anschließend die Röllchen im Backofen zehn Minuten überbacken. Für das Tzatziki die Gurke schälen, fein raspeln und das Gurkenwasser abgießen. Den restlichen Knoblauch fein hacken und mit dem Joghurt, der sauren Sahne und den Gurkenraspeln vermengen. Anschließend das Ganze mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenröllchen auf Tellern anrichten und mit dem Tzatziki garnieren.

Mirja Hammer am 06. Oktober 2009

Couscous mit Semmelkren und kreolischem Wurzel-Gemüse

Für zwei Personen

200 g Couscous	2 Bund Suppengemüse	50 g frischer Meerrettich
1 Zwiebel	3 Semmeln, vom Vortag	1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander	1 EL Kurkuma	200 g Butter
250 ml Milch	125 ml Sahne	300 ml Gemüsefond
1 Prise getr. Koriander	1 Prise getr. Kardamom	1 Prise getr. Zimt
1 Prise getr. Lorbeer	1 getr. Gewürznelke	1 getr. Wachholderbeeren
1 Prise getr. Fenchel	1 Muskatnuss	1 Prise Zucker
10 ml Arganöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Suppengemüse schälen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Suppengemüse in Salzwasser bissfest kochen. Den Couscous mit dem Gemüsefond aufgießen und quellen lassen. Den getrockneten Koriander, den Lorbeer, den Fenchel, den Zimt, die Gewürznelke, den Zucker und den Kardamom in den Mörser geben und mahlen. Den Meerrettich reiben und die Semmel in kleine Würfel schneiden. Die Milch mit der Sahne in einem Topf zum Kochen bringen und den Meerrettich und die Semmelwürfel darin kochen, bis eine sämige Masse entsteht. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Couscous mit den gemahlene Gewürzen abschmecken, auf einem Teller anrichten und mit dem Semmelkren im Ofen zehn Minuten lang gratinieren, bis der Semmelkren braun ist. Die Butter zum Suppengemüse geben und mit dem Kurkuma einkochen. Mit einer Prise der Gewürzmischung abschmecken. Die Petersilie und den Koriander abzupfen und mit dem Suppengemüse vermischen. Das Suppengemüse rundherum um den gratinierten Couscous auf einem Teller anrichten, mit dem Arganöl beträufeln und servieren.

Katrin Rother am 10. Dezember 2012

Couscous-Topf mit Knoblauchbrot, Avocado, Crème fraîche

Für zwei Personen

Für den Couscous-Topf:

100 g Couscous	1 kleine Zwiebel	1/2 rote Paprika
1 Zitrone	125 g Dosenmais	125 g Kidneybohnen
125 ml gehackte Tomaten	250 ml Gemüsefond	1/2 EL flüssiger Honig
1/2 TL Paprikapulver	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Knoblauchbrot:

50 g Ciabatta	2 EL Knoblauchöl
---------------	------------------

Für die Garnitur:

1 Avocado	100 g Crème-fraîche
-----------	---------------------

Für den Couscous-Topf:

Die Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen, vom Strunk befreien und ebenfalls würfeln. Zwiebeln in einem Topf in etwas Öl glasig andünsten. Paprika dazu geben und ebenfalls andünsten. Mais und Kidneybohnen abgießen und abbrausen.

Zusammen mit gehackten Tomaten in den Topf geben. Zitrone auspressen. Gemüsefond angießen und mit Pfeffer, Paprikapulver, Honig und einem Viertel des Zitronensafts würzen. Fünf Minuten einkochen. Couscous einstreuen, gut umrühren und Topf von der Hitze nehmen. Kurz ziehen lassen und dann anrichten.

Für das Knoblauchbrot:

Ciabatta in Scheiben schneiden und in Pfanne mit etwas Knoblauchöl anrösten.

Für die Garnitur:

Avocado halbieren, entkernen und von der Schale befreien. In Würfel schneiden und zusammen mit der Crème fraîche auf dem Couscous anrichten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lea Schuster am 28. November 2018

Gefüllte Spitzpaprika mit Thymian-Öl, Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für die Spitzpaprika:

2 rote Spitzpaprika	5 rote Kirschtomaten	5 gelbe Kirschtomaten
5 Silberzwiebeln	3 EL Honig	$\frac{1}{2}$ TL Knoblauchpulver
2 Zweige Estragon	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Öl:

1 Thymian-Pflanze	2 Zweige Rosmarin	1 Zitrone, davon die Schale
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl	1 Schalotte	1 Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Brösel:

50 g Semmelbrösel	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
2 EL Olivenöl		

Für die Spitzpaprika:

Einen Ofen auf 230 Grad Grillfunktion, einen weiteren auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Spitzpaprika längs halbieren und mit der Hautseite nach oben grillen, sodass die Haut Blasen wirft. Paprika Aus dem Ofen nehmen und in einen Gefrierbeutel legen und beiseite stellen. Sobald die Spitzpaprika abgekühlt ist, enthäuten und warm halten.

Für die Füllung Silberzwiebeln 2 Minuten in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, enthäuten und ohne Fett in einer Grillpfanne anbraten.

Tomaten in eine feuerfeste Form geben, mit Honig und Olivenöl beträufeln. Mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Estragon ebenfalls in die Form geben und im Ofen etwa 20 Minuten garen. Tomaten anschließend häuten und mit den Silberzwiebeln mischen.

Spitzpaprika mit den Silberzwiebeln und den Ofentomaten füllen.

Für das Öl:

Für das das Thymian-Öl Olivenöl in einer Pfanne auf etwa 80 Grad erhitzen. Thymian und Rosmarin abrausen und trockenwedeln und von der Zitrone einige Zesten reißen. Kräuter ins Öl geben, mit Salz, Pfeffer und Zitronenzesten abschmecken und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen durch ein feines Sieb gießen und beiseite stellen.

Für den Couscous:

Für den Couscous Blumenkohl waschen, Strunk herausschneiden und einige Röschen herausschneiden. Diese in einer Moulinette fein hacken. Schalotte abziehen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig dünsten. Gehackten Blumenkohl hinzugeben und mitdünsten. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.

Für die Brösel:

Für die Semmelbrösel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch abziehen, fein hacken und kurz anbraten. Semmelbrösel und einige Rosmarin-Nadeln hinzugeben und goldbraun rösten. Spitzpaprika und Blumenkohl-Couscous mit den Semmelbröseln auf Tellern anrichten, Thymian-Öl darüber träufeln und servieren.

Annette Wieland am 10. Januar 2017

Geschmorte Aubergine, Butter-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

2 Auberginen	2 Tomaten	2 Schalotten
2 Zehen Knoblauch	200 ml Gemüsefond	1,5 TL Garam Masala
4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	1 Bund frischer Koriander
1 Bund Petersilie	2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL Zimtpulver
Chili	Salz	Pfeffer

Für das Coucous:

150 g Instant Couscous	1 EL Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Joghurt-Minz-Dip:

100 g griechischer Joghurt	1 Bund Minze	Salz
Pfeffer		

Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, abtrocknen, vom Strunk befreien und in etwa einen Zentimeter große Würfel schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, heraus nehmen und die Haut abziehen. Die gehäuteten Tomaten klein schneiden.

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Auberginen bei starker Hitze kurz anbraten. Anschließend Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Tomatenmark, Garam Masala und Paprika- und Zimtpulver kurz mit hinzugeben und kurz anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Tomaten hinzugeben und mit Salz abschmecken. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Couscous hineingeben, Herdplatte abschalten und den Couscous abgedeckt ziehen lassen. Minze waschen, abtrocknen und fein hacken. Joghurt mit einem Schneebesen aufschlagen. Minze hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous auflockern und die Butter unterrühren. Die orientalisch geschmorte Aubergine mit Butter-Couscous und Joghurt-Minz-Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Ellena Domes am 14. März 2016

Involtini nach griechischer Art

Für 2 Personen

50 g Couscous	800 g Tomaten, gestückelt	2 Scheiben Graubrot
150 g Fetakäse, griechisch	100 g Fetakäse	1 Aubergine
1 Zwiebel	1 Frühlingszwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Ei	1 EL Kapern	30 g Pistazien, ungesalzen
2 TL Oregano, getrocknet	1 Prise Zimt	1 TL Zucker
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen und die Auflaufform mit etwas Olivenöl einfetten. Den Couscous mit einem Esslöffel Oregano in eine Schüssel geben und mit kochendem Wasser überbrühen. Die Schüssel abdecken und den Couscous quellen lassen. Für die Soße die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und beides fein hacken. In einem Topf etwas Olivenöl erhitzen und das Zwiebel-Knoblauch-Mus darin glasig dünsten. Die Tomaten und den Zucker unterrühren und die Soße zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und etwas Olivenöl einrühren. Den fertig gequollenen Couscous durch ein Sieb geben und gut ausdrücken. Die Frühlingszwiebel abziehen und fein schneiden, die Pistazien fein hacken. Den griechischen Fetakäse in kleine Stücke schneiden. Den Couscous in eine große Schüssel geben und die Pistazien und zwei Drittel des griechischen Fetas, die Frühlingszwiebel und die Kapern dazugeben. Die Mischung gut vermengen. Das Ei mit dem Zimt verquirlen und vorsichtig unter die Couscous-Mischung heben. Die Aubergine der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Auberginenscheiben mit Olivenöl bestreichen und in einer Grillpfanne anbraten. Anschließend die Auberginenscheiben aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen und auskühlen lassen. Den türkischen Fetakäse in eine kleine Auflaufform geben und in dem Backofen zum Schmelzen bringen. Die Auberginenscheiben mit der Couscous-Mischung bestreichen und aufrollen. Die Röllchen in die Auflaufform geben und mit der Tomatensoße übergießen. Mit dem restlichen Fetakäse und einem Esslöffel Oregano bestreuen und in den Backofen geben. In der Grillpfanne ein wenig Olivenöl erhitzen und das Graubrot von beiden Seiten kross anbraten. Mit Olivenöl beträufeln. Den türkischen Feta aus dem Ofen nehmen und das Graubrot damit bestreichen. Die fertigen Involtini aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit den restlichen Pistazien garnieren. Das Brot auf einem extra Teller servieren.

Guido von Schöning am 14. April 2010

Marokkanische Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

300 g Couscous	125 g Kichererbsen	1 Butternusskürbis
1 Zucchini	2 Karotten	1 rote Paprika
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer
250 g geschälte Tomaten	125 g getr. Cranberries	2 EL Butter
3 TL Kurkuma	1 TL Lebkuchengewürz	1 Prise Safranfäden
250 ml Gemüfefond	Cayennepfeffer, Zimt	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Paprika schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Die Paprika zugeben und mit zwei Teelöffeln Kurkuma, Zimt, Safran, Salz und Pfeffer würzen. Den Ingwer schälen, reiben und circa einen Esslöffel zugeben. Die Karotten und den Butternusskürbis schälen und in kleine Stücke schneiden. Beides in den Topf geben und mit dem Saft der Tomaten und dem Gemüfefond auffüllen und köcheln lassen. Salzwasser zum Kochen bringen, den Couscous hineingeben, von der Flamme ziehen und quellen lassen. Die Zucchini klein schneiden und mit den Kichererbsen und den Cranberries zu der Tajine geben und weitere fünf Minuten köcheln lassen. Olivenöl erhitzen und das restliche Kurkuma und das Lebkuchengewürz anschwitzen und mit der Butter zu dem Couscous geben. Die Tajine mit dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Sandra Schröder am 07. Januar 2013

Mediterranes Couscous

Für zwei Personen

Für den Couscous:

200 g Couscous	150 g Feta	200 g getr. Tomaten
4 TL Tomatenmark	1 Zwiebel	1 Zehe Knoblauch
1 Zitrone	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
Olivenöl	Zucker	Salz, Pfeffer

Couscous in einer Schüssel mit 300 Milliliter kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt zehn Minuten quellen lassen.

Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Etwas Zitronensaft auspressen. Tomatenmark einrühren, Tomaten zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Bei mittlerer Hitze fünf Minuten köcheln lassen.

Petersilien- und Minzblätter abzupfen und fein hacken. Feta zerbröseln. Couscous mit einer Gabel auflockern.

Couscous auf Tellern geben, mit der Tomatenmischung anrichten und mit Feta, Petersilie und Minze bestreut servieren.

Jochen Prinz am 28. Januar 2016

Ratatouille mit Zitronen-Couscous und Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

1 Aubergine	1 Zucchini	4 Paprika (bunt)
3 Stück Ochsenherztomaten	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Oregano	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 EL Tomatenmark	2 Lorbeerblätter	4 Chilischoten, getrocknet
300 ml Trollinger Wein, trocken	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Zitrone	1 Zwiebel
Ras-el-Hanout	Kreuzkümmel	Meersalz
schwarzer Pfeffer		

Für den Minzjoghurt:

300 g Naturjoghurt	1 Bund Minze	1 EL Agavendicksaft
1 EL Olivenöl	Meersalz	schwarzer Pfeffer

Für das Ratatouille die Aubergine, die Zucchini, die Paprika und die Tomaten waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und klein schneiden. Die Blätter von dem Thymian, Oregano und Rosmarin abzupfen und fein hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Auberginen, Zucchini, Paprika und Tomaten mit den gehackten Kräutern, den Lorbeer Blättern und dem Tomatenmark dazugeben. Mit dem Rotwein ablöschen und das Gemüse darin gar kochen. Anschließend mit Salz, Chili und Pfeffer abschmecken.

In einem Topf den Gemüsefond erwärmen. Die Zwiebel abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anschwitzen. Den Couscous in einer Schale mit der doppelten Menge erwärmten Gemüsefond übergießen und quellen lassen. Danach mit ausgepressten Zitronensaft, dem Zwiebel, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minzjoghurt die Blätter von der Minze abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel den Joghurt mit der Minze, dem Agavendicksaft und dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ratatouille mit dem Zitronen-Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Minzjoghurt garnieren und servieren.

Georg Notter am 02. September 2015

Vorspeisen

Couscous-Salat mit Rinder-Filet und Honig-Orangen-Soße

Für zwei Personen

2 Rinderfilets à 150 g	100 g Couscous	½ Kopf Eisbergsalat
2 Fleischtomaten	1 rote Chilischote	2 Lauchzwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Zitrone	2 Orangen
1 EL kalte Butter	175 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
1 Zweig Petersilie	1 Zweig Minze	1 Zweig Rosmarin
1 EL brauner Zucker	3 EL Olivenöl	Pinienkerne, Salz
weißer Pfeffer	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Rinderfilets rundherum salzen und von allen Seiten für zwei Minuten braun anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, fest in Alufolie einwickeln und für 20 Minuten in den Backofen legen. Währenddessen die Lauchzwiebel und die Knoblauchzehe abziehen und klein schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Lauchzwiebel, den Knoblauch und den Kreuzkümmel dazugeben. Das Ganze für eine Minute anbraten. Anschließend den Gemüsefond dazu geben und aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous dazugeben. Den Couscous gut einrühren und für zehn Minuten quellen lassen. Währenddessen die Chilischote entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Petersilien- und Minzblätter vom Stiel befreien und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Couscous in eine Schüssel geben und die Tomaten- und Chiliwürfel dazugeben. Ebenso einen Esslöffel Zitronensaft und jeweils zwei Esslöffel Petersilie und Minze darunter mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Orangensauce eine Orange unter heißem Wasser waschen und anschließend die Schale abreiben. Beide Orangen halbieren und auspressen. Den braunen Zucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren. Den karamellisierten Zucker mit dem Orangensaft ablöschen und einkochen lassen. Die abgeriebene Schale und die Butter dazugeben und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren den Teller mit fünf Salatblättern auslegen. Den Couscous-Salat mit Rinderfilets darauf anrichten und mit der Orangensauce und den Pinienkernen garnieren.

Christopher Weh am 08. April 2014

Couscous-Salat, Jakobsmuschel-Spieße, Sweet-Chili-Soße

Für zwei Personen

10 Jakobsmuscheln	1 Karotte	1 kleine Feldgurke
1 rote Paprikaschote	2,5 Knoblauchzehen	5 Zitronengrasstangen
1 Zitrone	1 Granatapfel	1 Bund Minze
2,5 Chilischoten	125 g Couscous	50 g Cashewnüsse
5 EL Zucker	1 EL Butterschmalz	3 EL Olivenöl
1 Schuss Zitronensaft	5 EL Reissessig	5 EL Wasser
1 TL grobes Meersalz	Currypulver	Paprikapulver
Butter, Salz, Pfeffer		

In heißem Wasser den Couscous mit einem Schuss Olivenöl quellen lassen. Die Karotte und die Gurke schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprika waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und feinschneiden. Ein paar Blätter für die Garnierung beiseitelegen. Die Paprika und die Karotte in einer Pfanne erhitzen, den gegarten Couscous dazugeben und alles kurz erhitzen. In einer Schüssel die Gurkenwürfel und die Minze unter den Couscous-Salat heben. Die Zitronenschale abreiben und auspressen. Abschließend den Salat mit der Hälfte des Zitronensaftes, der Zitronenschale, dem Currypulver, dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte der Kerne des Granatapfels in den Salat geben und alles zusammen ziehen lassen. Die Jakobsmuscheln rautenförmig einritzen und im restlichen Zitronensaft zehn Minuten ziehen lassen. Die Zitronengrasstängel halbieren und die Jakobsmuscheln aufstecken. Von beiden Seiten salzen, pfeffern und in heißem Butterschmalz jeweils eine Minute anbraten. Zweieinhalb Chilischoten hacken und mit einem halben Teelöffel Meersalz im Mörser zerstoßen. In einem Topf den Zucker mit dem Reissessig und dem Wasser aufkochen und sirupartig einkochen. Währenddessen zweieinhalb Knoblauchzehen abziehen, klein hacken und auf kleiner Hitze anrösten. Den gerösteten Knoblauch unter die Sweet-Chili-Sauce mixen. Für die Garnierung die Cashewnüsse feinhacken. Den Couscous-Salat in einem Glas schichten und auf einem Teller zusammen mit den Jakobsmuschelspießen und der Sweet-Chili-Sauce anrichten. Zum Schluss das Gericht mit den gehackten Cashewnüssen garnieren.

Lisa Speißer am 16. April 2013

Gebratene Hühner-Leber mit Champignons und Couscous

Für zwei Personen

200 g Hühnerleber	100 g Instant Couscous	100 g braune Champignons
1 Zwiebel	150 g Butter	500 ml Geflügelfond
1 TL getr. Thymian	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Den Geflügelfond aufsetzen und den Couscous darin quellen lassen. Die Leber waschen, trocken tupfen und in Mehl wenden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Das Öl und die 100 Gramm Butter in einer Pfanne erhitzen und die Leber darin braten, bis sie goldbraun ist, anschließend herausnehmen. Die Zwiebeln und den Thymian in der Pfanne anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Champignons hinzugeben und etwa zwei Minuten garen. Anschließend die Leber zurück in die Pfanne geben und erhitzen. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restliche Butter unterrühren. Die Hühnerleber auf dem Couscous und den Champignons anrichten und servieren.

Andrea Reichel am 02. Juli 2013

Geschmorter Kürbis mit Salbei und buntem Couscous

Für zwei Personen

1 Hokkaido-Kürbis	250 g Tomaten	100 g Couscous
1 Zitrone	3 getrocknete Pflaumen	1 Frühlingszwiebel
2 Zehen Knoblauch	1/2 Bund Salbei	1/2 Bund glatte Petersilie
1 TL getrocknete Chiliflocken	4 EL Olivenöl	200 ml Gemüsefond
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Es wird nur eine Hälfte des Kürbis' benötigt. Diesen in 2 bis 3 Zentimeter dicke Spalten schneiden. Den Salbei waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Zitrone halbieren und auspressen. Die Kürbisspalten, den Knoblauch und die Salbeiblätter in eine Auflaufform geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen. Etwas Olivenöl mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verquirlen und darüber träufeln. Die Kürbisspalten dazugeben und im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen, dabei gelegentlich wenden. Inzwischen den Couscous in zwei Esslöffel heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Den Couscous mit der Gemüsebrühe aufgießen und auf der ausgeschalteten Herdplatte zugedeckt quellen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und in einer separaten Pfanne kurz in etwas heißem Öl anschwitzen. Zum Schluss die Tomatenwürfel einige Sekunden dazugeben, damit sie etwas Wärme und Würze erhalten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Pflaumen in feine Scheiben schneiden. Die Petersilie, den restlichen Zitronensaft und etwas Olivenöl unter den Couscous mischen. Die Frühlingszwiebel und die Tomaten ebenfalls unter den Couscous heben. Zum Schluss die Pflaumen dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kürbisspalten zusammen mit dem Couscous auf einem Teller anrichten und mit etwas mitgebackenem Salbei und Knoblauch aus der Auflaufform garnieren.

Svenja Beneke am 06. November 2012

Jakobsmuscheln mit Gemüse-Couscous und Karotten-Schaum

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

4 Jakobsmuscheln, geputzt	1 Zitrone	Pflanzenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Gemüse-Couscous:

200 g Instand Couscous	1 Aubergine	1 Zucchini
1 gelbe Paprika	1 rote Paprika	20 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Karottenschaum:

1 l Karottensaft	1 Ingwerwurzel	50 g Butter
Salz	schwarzer Pfeffer	

Die Paprikaschoten halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Aubergine und die Zucchini vom Strunk befreien. Das Gemüse in sehr kleine Würfel schneiden, anschließend mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous dazugeben und mit kochendem Wasser überbrühen. Den Couscous einige Minuten quellen lassen und anschließend verrühren. Vor dem Servieren Butter unterheben.

Den Karottensaft in den Topf geben und auf ein Drittel reduzieren. In den letzten fünf Minuten den Ingwer in Stücken dazugeben. Kurz vor dem servieren mit kalter Butter aufschäumen.

Die Jakobsmuscheln waschen und trocken tupfen. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Zitronenabrieb über die Jakobsmuscheln geben.

Die Jakobsmuscheln auf einem Teller anrichten und den Gemüse-Couscous dazugeben. Mit dem Karottenschaum garnieren und servieren.

Daniel Schumacher am 14. Juli 2015

Jakobsmuscheln, Orangen-Couscous-Salat und Chorizo-Öl

Für zwei Personen

Für die Jakobsmuscheln:

2 Jakobsmuscheln 3 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für den Salat:

75 g Couscous 15 g Pinienkerne 15 g Rosinen
2 Orangen 2 Zweige Koriander 3 Zweige glatte Petersilie
1 Zitrone 3 EL Olivenöl Salz
Pfeffer

Für das Chorizo-Öl:

50 g Chorizo 1 Knoblauchzehe 50 ml Olivenöl
1 Zweig Thymian 1 Zweig Rosmarin 1 Lorbeerblatt
Paprikapulver Salz Pfeffer

Für die Dekoration:

40 g Feldsalat 40 g Friséesalat

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für den Orangen-Couscous-Salat Couscous in eine Schüssel geben. Orangen auspressen und 100 Milliliter Orangensaft in einem Topf aufkochen, über den Couscous gießen, alles gut durchmischen und kurz quellen lassen. Schale einer Orange abreiben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, anschließend grob hacken. Rosinen halbieren. Koriander waschen, trocken wedeln und einen halben Teelöffel Blätter hacken. Petersilie abbrausen, trocken wedeln und einen halben Esslöffel fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen.

Orangenschale, Petersilie, Koriander, einen Spritzer Zitronensaft, Olivenöl, Pinienkerne und Rosinen unter den Couscous mischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Chorizo-Öl Chorizo häuten und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. 40 Gramm Chorizo-Würfel mit Knoblauch in einem Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Thymian, Rosmarin und Lorbeerblatt hinzufügen. Das restliche Olivenöl dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles bei schwacher Hitze kurz ziehen lassen, bis sich das Öl rötlich verfärbt hat. Die Mischung durch ein feines Sieb passieren und die restlichen Chorizo-Würfel untermischen.

Jakobsmuscheln waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Olivenöl von beiden Seiten kurz, aber scharf in einer Pfanne anbraten. Anschließend etwa zwei Minuten im Ofen weiter garen lassen.

Orangen-Couscous-Salat in einen Ausstechring drücken und jeweils mittig auf Teller platzieren. Je eine gebratene Muschel darauf setzen und mit dem Chorizo-Öl umgießen. Feld- und Friséesalat waschen, trocken wedeln und das Gericht damit garnieren und servieren.

Gudrun Katzmann am 02. August 2016

Lachs-Pastete mit Safran-Soße

Für zwei Personen

Für die Pasteten:

300 g Lachs	50 g Couscous	50 g Grieß
200 g Blätterteig	1 Zitrone	80 g Champignons
1 Bund Dill	150 ml Gemüsefond	Knoblauchsatz
weißer Pfeffer	Salz, Pfeffer	

Für die Safransauce:

250 g Sauerrahm	100 ml Weißwein	20 ml Fischfond
Safranfäden	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Pasteten den Couscous in 50 Milliliter heißem Wasser und 50 Milliliter heißem Fond gar ziehen lassen. Den restlichen Fond zum Kochen bringen und den Grieß einrühren. Den Blätterteig zwei Millimeter dick ausrollen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Die Zitrone halbieren und auspressen. Den Dill vom Stiel abzupfen und zusammen mit dem Zitronensaft auf die Lachswürfel geben. Couscous mit dem Grieß vermengen und zusammen mit den Champignons, der Butter sowie dem Lachs schichtweise einfüllen und mit etwas Knoblauchsatz sowie einer Prise weißem Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig zu einer Pastete aufrollen. Die Pastete anschließend für 20 Minuten in den Backofen geben, bis sie eine Kerntemperatur von 50 bis 55 Grad hat. Für die Safransauce den Weißwein zusammen mit dem Fischfond einkochen. Den Sauerrahm dazugeben und aufkochen. Die Sauce zu einer homogenen Masse vermengen und mit Safran abschmecken. Die Pastete auf einem Teller anrichten, mit der Sauce garnieren.

Enzo Burkhard am 23. September 2014

Lauwarmer Couscous-Salat mit Rotbarben-Filets

Für zwei Personen

2 Rotbarbenfilets à 150 g	100 g Chorizo	300 g Couscous (Instant)
2 Fleischtomaten	1 Salatgurke	1 rote Paprika
2 Knoblauchzehen	1 Schalotte	1 unbehandelte Zitrone
15 g Butter	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
Olivöl	Zucker	Salz
schwarzer Pfeffer		

Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Tomaten, die Gurke und die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann die Schalotte abziehen und auch klein hacken. Den Couscous in einen Topf geben und mit dem heißen Wasser übergießen. Danach quellen lassen. Anschließend die Rotbarbenfilets waschen, trocken tupfen und salzen. Dann auf der Hautseite scharf anbraten. Die Hitze reduzieren und den Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe, die Butter und den Rosmarin hinzugeben, danach pfeffern und den Fisch wenden. Auch auf dieser Seite kurz anbraten. Die Chorizo in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne knusprig braten. Den noch warmen Couscous mit dem geschnittenen Gemüse und der Chorizo vermischen. Dann die Zitrone aufschneiden, auspressen und die Schale abreiben. Den Thymian, etwas Zitronensaft und Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl untermengen. Danach den Couscous großzügig mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft und Thymian abschmecken. Den lauwarmer Couscous-Salat mit den Rotbarbenfilets auf Tellern anrichten und servieren.

Philipp Schmidt am 20. März 2012

Marinierte Carabineros mit persischem Couscous-Salat

Für zwei Portionen

Für die Carabineros:

2 Carabineros	1 Zitrone	Olivenöl
Piment-d'Espelettes	Meersalz	

Für den Couscous-Salat:

50 g Riesen-Couscous	1 Schalotte	1 Orange
1 Ingwerknolle, à 3 cm	1 TL Piment d'Espelettes	4 Macadamia-Nüsse
250 ml Gemüsefond	1 EL Sesam	0,5 g Safran
1 Bund Minze	Olivenöl	Ras-el-Hanout
Meersalz		

Für die Garnitur:

10 g Berberitzen

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen.

Für den Couscous-Salat den Sesam in einer Pfanne ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamia-Nüsse in einer Auflaufform im Backofen für zwölf Minuten hellbraun rösten und drei davon grob zerstoßen. Die Orange schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren.

Die Schalotte abziehen, in feine Streifen schneiden und im Salzwasser 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb schütten und anschließend in Eiswasser abschrecken.

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und den geschälten und geriebenen Ingwer und das Ras el-Hanout darin 30 Sekunden anbraten. Den Couscous hinzufügen und unter Rühren weiterbraten, bis der Couscous leicht bräunlich ist.

Anschließend den Gemüsefond in mehreren Schritten zugießen, Safran zufügen und köcheln lassen, jedoch nicht länger als 20 Minuten. Die Orangenfilets, die Schalotte, die gehackten Macadamianüsse, den gerösteten Sesam und einen kleinen Schuss Olivenöl hinzugeben und mit Salz abschmecken.

Die Carabineros aus der Schale brechen, entdarmen und mit kaltem Wasser abspülen. Anschließend längs halbieren und in dünne Tranchen schneiden.

Den Teller mit Olivenöl bestreichen, und mit Meersalz sowie Piment d'Espellets bestreuen. Die Carabineros-Tranchen darauf verteilen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln.

Die roh marinierten Carabineros mit dem Couscous-Salat auf Tellern anrichten, mit der geriebenen Macadamianuss, gehackter Minze und Berberitzen bestreuen und servieren.

Gabriele Herzog am 04. August 2015

Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	200 ml Hühnerfond	125 ml Naturjoghurt
30 ml Rapsöl	75 g Pistazienkerne	2 Zitronen
1 rote Zwiebel	1 Granatapfel	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL bunter Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz
1 TL Safranfäden		

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets	1 EL Harissa-Paste	30 ml Olivenöl
Salz		

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen. Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen. Das Lammfilet mit der Harissa-Paste einreiben, salzen und in Olivenöl rosa anbraten. Den Couscous mit dem gebratenen Lammfilet anrichten.

Anna Stocsits am 18. November 2014

Mediterrane Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 große Aubergine	4 getrocknete Tomaten	4 grüne Oliven
2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	100 g Fetakäse
100 g Tomatenmark	1 Zweig Rosmarin	2 Zweige Oregano
1 Zweig Thymian	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Gurke
50 g Rucola	1 Tomate	1 Zitrone
5 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	5 Zweige Minze
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Auberginen-Röllchen:

Den Backofen auf 180 Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Aubergine waschen und mit einer Reibe in dünne Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Auberginen für ca. 5 Minuten in die Pfanne legen. Sie müssen weich genug sein, sodass man sie rollen kann. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln abziehen, klein schneiden und in einer Pfanne mit dem Tomatenmark anbraten. Rosmarin, Oregano und Thymian abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Die Kräuter zu dem Tomatenmark geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginenstreifen mit der Tomatenmarkmasse bestreichen. Die getrockneten Tomaten und 50 g Fetakäse auf den Auberginen verteilen. Die Auberginen aufrollen und mit einem Holzspieß und einer Olive befestigen.

Die Auberginen auf ein leicht eingeeöltes Backblech legen, mit dem restlichen Fetakäse bestreuen und die Röllchen für ein paar Minuten in den Ofen geben.

Für den Salat:

300 ml Wasser kochen. Den Couscous mit dem Wasser übergießen, ca. 10 Min. abgedeckt quellen lassen und mit einer Gabel lockern. Gurke schälen, Tomaten und Paprika von Strunk und Kernen befreien und alles in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Rucola, Petersilie, Minze, Frühlingszwiebeln, Tomate, Paprika und Gurke mit dem Couscous vermischen. Den Salat etwa 10 Min. durchziehen lassen und anschließend das Öl dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die mediterranen Auberginen-Röllchen mit Couscous-Salat auf den Tellern anrichten und servieren.

Janka Alwon am 14. März 2017

Riesen-Garnele, Joghurt-Dip, Orangen-Karotten, Couscous

Für zwei Personen

Für die Riesengarnele:

6 Garnelen	3 Knoblauchzehen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Karotten:

8 kleine Bundmöhren	2 Orangen	60 g Ingwer
---------------------	-----------	-------------

Für den Couscous:

250 g Couscous getrocknet	80 g Pistazien, geschält	50 g Cranberries, gesüßt und
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 Muskatnuss
	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Sahne-Joghurt	1 Limette	Salz, Pfeffer
-----------------------------	-----------	---------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Für die Riesengarnele:

Die Garnelen putzen, von der Schale befreien (Schwanz bleibt dran) und waschen. Knoblauchzehen abziehen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Garnelen und Knoblauch bei mittlerer Hitze ins Fett geben und von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach dem Anrichten etwas vom Saft der Karotten auf die Garnelen träufeln.

Für die Karotten:

Ofen auf 200 °C vorheizen. Das Karottengrün bis auf ca. 2 cm entfernen, Karotten schälen und halbieren. Ingwer schälen, fein reiben und durch ein feines Sieb drücken, Saft auffangen. Orangen halbieren und auspressen.

Möhren in den Bratschlauch legen, Ingwer- und Orangensaft hinzugeben.

Den geschlossenen Bratschlauch anstecken und auf ein Rost auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten im Ofen garen. Achtung, der Bratschlauch dehnt sich auf und darf nicht die Ofenwände berühren.

Für den Couscous:

Pistazien und Cranberries hacken. 250 ml gesalzenes Wasser in einem mittleren Topf aufkochen. Couscous, Zimt und etwas Muskatabrieb mischen und ins Wasser geben. Topf von der Platte nehmen und Pistazien und Cranberries darunter rühren. Couscous 5 Minuten ziehen lassen.

Minze abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Unter den Couscous mischen.

Für den Joghurt-Dip:

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette halbieren und auspressen. Limettenschale und ca. 1 TL Saft unter den Joghurt mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abrausen, trockenwedeln und das Gericht mit den Blättern dekorieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Dominik Wiesel am 03. Juli 2018

Taboulé mit gebratenen Garnelen und Minz-Pesto

Für zwei Personen

6 Scampi	200 g Couscousgrieß	1 rote Paprika
1 grüne Paprika	1 Mango	1 Stück Ingwer
100 g Pinienkerne	1 Bund Koriander	1 Bund Minze
Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Couscousgrieß in einem Topf mit Salzwasser gar kochen lassen. Anschließend abkühlen lassen. Die Limette halbieren und auspressen. Den abgekühlten Couscous mit Olivenöl, dem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Beide Paprika waschen, die Hälfte der Mango schälen und alles in kleine Würfel schneiden. Den Koriander und die Hälfte der Minze fein hacken. Alles mit dem Couscous vermengen. Die andere Hälfte der Minze zusammen mit den Pinienkernen, einer Prise Salz und Olivenöl in einen Zerkleinerer geben und zu einem Pesto pürieren. Die andere Hälfte der Mango mit dem Pürierstab pürieren. Die Scampi von Panzer, Kopf und Darm befreien. Den Ingwer in zwei Stücke zerteilen. Alles zusammen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braten. Das Taboulé mit Hilfe eines Servierring in der Mitte des Tellers platzieren und zusammen mit den Scampi, dem Pesto und dem Mangopüree anrichten und servieren.

Didier Bentz am 22. Mai 2012

Wild

Hirsch-Rücken, Spekulatius-Kruste, Birnen, Couscous-Reis

Für zwei Personen

Für den Hirschrücken:

1 Hirschkalbsrücken à 250 g	75 g weiche Butter	50 ml weißer Portwein
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die Spekulatiuskruste:

50 g Gewürzspekulatius	125 g weiche Butter	Salz
Pfeffer		

Für den Couscous Reis:

100 g Couscous	100 g Glasnudeln	100 g Butter
----------------	------------------	--------------

Für die Birnenwürfel:

2 harte Birnen	1 EL brauner Zucker	1 EL Birnengeist
150 ml Orangensaft	1 Stange Zimt	1 Stück Sternanis
2 Gewürznelken		

Den Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Für den Hirschrücken die Butter in einer Pfanne erhitzen. Hirschrücken waschen und trocken tupfen. Fleisch in der Butter von allen Seiten anbraten und 10 Minuten in den Ofen geben.

Für die Spekulatiuskruste die Spekulatiuskekse zerbröseln und mit der Butter vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf Frischhaltefolie ausbreiten, flach ausrollen und im Tiefkühler anfrieren lassen.

Für den Couscousreis die Butter in einem Topf schmelzen und Couscous und Glasnudeln darin 3 Minuten anbraten. Mit 300 ml Wasser aufgießen und den Reis bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen.

Für die Birnenwürfel die Birnen schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Mit Birnengeist und Orangensaft ablöschen. Sternanis, Zimtstange und Nelken hinzufügen. Die Birnenwürfel 10 Minuten darin köcheln und aus dem Fond nehmen.

Den einreduzierten Fond mit Portwein abschmecken, mit Speisestärke binden und durch ein Sieb passieren. Die Spekulatiuskruste auf den Hirschrücken legen und im hochgedrehten Ofen bei 180 Grad Oberhitze kross werden lassen. Fleisch aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Birnenwürfel auf einem Teller in einer Reihe aufsetzen und mit den Hirschrücken-Tranchen, dem aramäischen Couscous Reis und dem Jus auf Tellern anrichten und servieren.

Petrus Basar am 23. November 2015

Straußen-Filet mit Pfeffer-Koriander-Mantel, Couscous

Für 2 Personen

2 Straußenfilets a 150 g	75 g Couscous	2 Tomaten
6 Tomaten, getrocknet	10 Oliven, schwarz	1 TL Chilipulver, grob
1 Bund Schnittlauch	4 Zweige Koriander	1 TL Koriander, getrocknet
1 Zitrone	1 EL Weißweinessig	1 Prise Safran
1 Prise Kurkuma	1 TL Pfeffer, rot	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Straußenfilets waschen und trocken tupfen. Dann mit Pfeffer und dem getrocknetem Koriander würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets von allen Seiten scharf anbraten. Dann die Filets in eine Auflaufform legen und im vorgeheizten Ofen garen. Den roten Pfeffer zerdrücken sowie den frischen Koriander klein schneiden und beides miteinander vermischen. Das Chilipulver hinzugeben. Die Straußenfilets in der Pfeffer-Koriander-Chili-Mischung wenden. Anschließend in die Alufolie wickeln und ruhen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem Wasser übergießen. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zwei Esslöffel des Zitronensaftes, Kurkuma, einen Schuss Olivenöl und Weißweinessig zum Couscous geben. Das Ganze gut vermischen und mit Salz abschmecken. Den Couscous mit geschlossenem Deckel garen lassen. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Die Oliven, die getrockneten Tomaten und den Schnittlauch klein hacken. Alle Zutaten zum Couscous geben und gut vermischen. Bei Bedarf noch mit Safran nachwürzen. Den Couscous gleichmäßig auf zwei Tellern anrichten und zusammen mit dem Straußenfilet servieren.

Doreen Macartney am 14. April 2010

Index

- Apfel, 108
Aubergine, 2, 14, 23, 70, 76, 78, 118, 122,
123, 125, 131, 136
Avocado, 26, 120
- Bällchen, 51, 53, 56
Barsch, 7, 16
Blätterteig, 133
Blumenkohl, 19, 46, 121
Bohnen, 8, 83, 91, 112, 120
Braten, 103
Bratklops, 57
Brokkoli, 65, 92
Bulgur, 138
- Couscous, 2, 4–20, 22–47, 50–57, 60, 62–65,
68–80, 82–92, 96–99, 102, 103, 106–
109, 112–114, 116, 118–125, 128–138,
140, 141
Curry, 78, 80, 85
- Dorade, 5
Doraden-Filet, 6, 8
- Eier, 109
Eintopf, 116
Eisberg, 128
Enten-Brust, 22, 24
Erbsen, 8, 17, 38, 50, 70, 71, 79, 124
- Feld-Salat, 132
Filet, 45, 63, 68–74, 85, 87, 92, 102, 103, 112,
114
Fisch, 133
Fisch-Filet, 7, 10, 133
Fisch-Stäbchen, 8
Fleisch, 62, 64, 71
Fleisch-Filet, 128, 135
- Garnelen, 96, 137, 138
Geflügel, 108, 116, 129, 135
Gurke, 13, 23, 24, 33, 35, 36, 51, 55–57, 63,
74, 80, 84, 96, 99, 107, 109, 114, 118,
129, 133, 136
- Hähnchen-Brust, 26–30, 32–34, 36, 38–40, 43,
46
Hähnchen-Curry, 30, 31
Hähnchen-Schenkel, 37, 39
Hähnchen-Spieß, 36, 38, 45
Hühnchen, 23, 34
Hühner-Brust, 23, 24, 35, 40, 47
Hirsch-Rücken, 140
Huhn, 44
- Jakobsmuscheln, 97, 98, 129, 131, 132
- Käse, 107, 118, 123, 124, 136
Kürbis, 54, 70, 73, 82, 102, 116, 124, 130
Kabeljau-Filet, 10
Kalb, 60
Karree, 75–78, 91
Kotelett, 79
Kuchen, 124
- Lachs, 82–84, 88, 90, 107
Lachs-Filet, 4, 8, 11, 12
Lamm, 52–55, 57, 106
Lauch, 11, 35, 65, 68
Linsen, 18
- Möhren, 11, 12, 20, 26, 37–39, 44, 62, 64, 65,
71, 73, 74, 113, 116, 118, 124, 129,
131, 137
Mangold, 87
Medaillons, 114
Meeresfrüchte, 138
- Nudeln, 75, 140
- Obst, 128–130, 132, 134, 135, 137, 138
- Paprika, 2, 6, 14, 16, 20, 23, 29, 42, 47, 50–
52, 63, 70, 71, 76, 78, 96, 107, 124,
125, 131, 133, 136, 138
- Pastinaken, 73
Perlhuhn-Brust, 41
Pilze, 129, 133
Porree, 68

Poularden-Brust, 31, 35, 47
Pute, 44
Puten-Röllchen, 42
Puten-Schnitzel, 42

Röllchen, 64
Rücken, 85, 86
Radieschen, 26, 47, 108
Ratatouille, 2, 76, 78, 125
Rettich, 119
Riesen-Garnelen, 99
Rind, 54
Rinder-Hack, 50, 51, 56
Romanesco, 88
Rotbarbe, 9
Rote-Bete, 79
Roulade, 65
Rucola, 68, 89, 136

Saibling-Filet, 13
Sauerampfer, 47
Schnitzel, 62, 65, 113
Schoten, 8, 36, 47, 52, 79, 80, 125, 129
Seeteufel, 7, 15
Sellerie, 24, 65, 74, 90, 118
Spargel, 8, 42, 47
Spieß, 87, 89
Spinat, 14
Strauß, 141
Stubenküken, 25

Thunfisch, 10

Wild, 140
Wolfsbarsch, 14, 17

Zander-Filet, 18–20
Zucchini, 2, 8, 9, 11, 14, 26, 38, 44, 45, 47,
70, 76, 78, 85, 98, 113, 116, 124, 125,
131