

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Amateur: Couscous

2019-2021

51 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Couscous	2
Kichererbsen-Möhren-Couscous	2
Fisch	3
Fisch-Tajine mit Erdnuss-Couscous	4
Kabeljau-Filet, Shiitake, Ricotta-Soße, Zucchini-Nudeln	5
Rotbarsch mit Würzgemüse und Blumenkohl-Couscous	7
Zander mit Pistazien-Couscous und Avocado-Creme	8
Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl	9
Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet	11
Geflügel	13
Enten-Keule, Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Soße, Dörrobst	14
Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous	15
Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous	16
Hähnchen-Sticks mit Hummus und Dattel-Mandel-Couscous	18
Hähnchen-Tajine mit Couscous	19
Hähnchen-Tajine mit Tomaten-Confit, Couscous und Meloui	20
Sesam-Hähnchen mit Couscous und Spinat-Möhren-Salat	21
Hack	23
Hack-Bällchen in arabischer Soße und Couscous	24
Hackfleisch-Bällchen mit Minz-Dip und Couscous	25
Kalbfleisch-Pflanzerl mit Couscous, Minz-Limetten-Joghurt	26
Köfte mit Fladenbrot, Cacik, Rucola, Couscous-Salat	27
Köfte mit Gemüse, Kräuter-Joghurt, Petersilien-Couscous	28

Lamm	29
Lamm-Filet mit Kräuter-Butter und Gemüse-Couscous	30
Lamm-Filet, Kichererbsen-Möhren-Couscous und Joghurt-Dip	31
Lamm-Filet, Tomaten-Sud, Couscous, Tomaten-Gurken-Salat	32
Lamm-Karree mit Granatapfel-Soße und Couscous-Salat	33
Lamm-Lachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-Creme	34
Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot	35
Lammlachs mit Portwein-Zwiebeln, Möhren, Couscous-Salat	36
Merguez, Karotten-Sellerie-Couscous, Joghurt-Minz-Dip	38
Ratatouille mit Lamm-Rücken und Couscous	39
Meer	41
Garnelen marokkanisch, scharfe Joghurt-Soße, Couscous	42
Tintenfisch-Tuben, tomatige Soße, Salz-Zitronen-Couscous	43
Rind	45
Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous	46
Rinder-Filetsteak mit mediterranem Letscho und Couscous	47
Salat	49
Couscous-Salat	50
Vegetarisch	51
Arabischer Couscous mit Falafel-Bällchen und Minz-Joghurt	52
Couscous mit Ofen-Gemüse, Hüttenkäse, Hummus, Minz-Dip	53
Falafel mit Couscous-Salat und Koriander-Joghurt	54
Gebackene Auberginenscheiben mit Couscous und Harissa-Dip	55
Gefüllte Ofen-Paprika mit Tomaten-Soja-Ragù, Pfannenbrot	56
Gegrillte Miso-Zucchini mit Hummus und Couscous-Salat	58
Halloumi-Sticks mit Couscous, Spinat und Limetten-Dip	59
Kohlrouladen mit Crème-fraîche-Soße, Kartoffel-Stampf	60
Ratatouille mit goldenem Couscous	61
Zaalouk, Couscous, Spitzpaprika, Minz-Joghurt, Aubergine	62
Zucchini-Röllchen, mit Kürbis-Füllung, Basilikum-Pesto	63

Vorspeisen	65
Apfel-Taboulé mit Camembert-Zwiebel-Canapés	66
Börek mit Couscous-Salat und Minz-Joghurt	67
Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten	68
Falafel mit Petersilien-Salat und Minz-Joghurt	69
Feta im Speckmantel, Portwein, Couscous-Salat, Joghurt	70
Lamm-Rücken mit Couscous-Salat und gerösteten Mandeln	71
Index	72

Beilagen

Couscous

Für zwei Personen

200 g Couscous	50 g Butter	1 Bund Koriander
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. gemahl. Kurkuma	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahl. Thymian	1 Msp. gemahl. Fenchelsamen	1 Msp. gemahl. Koriander
Meersalz	30 g Olivenöl	Pfeffer

Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

Maria Scholz am 03. Mai 2021

Kichererbsen-Möhren-Couscous

Für zwei Personen

100 g Kichererbsen, (Dose)	150 g Couscous	250 g Möhren
1 Zwiebel	30 g Sultaninen	1 Zitrone
300 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander	30 g gesalz. Rauchmandeln
3 TL Tomatenmark	1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Die Karotten schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Sultaninen hinzufügen. 300 ml Gemüsefond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen.

Kichererbsen kalt abspülen und mit Couscous nach 5 Min. zu den Möhren geben. Bei geringer Hitze 5 Min. quellen lassen. Zitrone auspressen und mit dem Saft und etwas Olivenöl den Couscous abschmecken. Rauchmandeln hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Mandeln und Koriander bestreuen.

Brigitte Jimenez-Guder am 22. August 2019

Fisch

Fisch-Tajine mit Erdnuss-Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

300 g fester, weißer Fisch	(z.B. Seeteufelbäckchen)	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL Harissa	1 Schuss Olivenöl
½ Bund Koriander	2 TL Kreuzkümmel	Salz

Für die Tajine:

1 Stange Staudensellerie	1 Fenchelknolle	1 Karotte
1 Zwiebel	2 marokkan. Salzzitronen	400 g Dosentomaten
125 ml Weißwein	150 ml Fischfond	1 Schuss franz. Wermut
1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze	1 Lorbeerblatt
2 Sternanis	2 TL Ras el Hanout	1 Prise Zimt
1 Prise Kreuzkümmel	Olivenöl	

Für den Couscous:

120 g Couscous	60 g Erdnüsse geröstet, unges.	100 g Erdnussmus, geröstet
300 ml Geflügelfond	geröstetes Sesamöl	2 Stängel Estragon
1 Stängel glatte Petersilie	1 Zweig Koriander	Ein paar Blätter Minze
Ras el Hanout	Salz	

Für den Fisch: Für die Marinade Knoblauch abziehen, andrücken und hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Zitrone waschen, trockentupfen und 1 EL Zeste abschneiden. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander und Knoblauch mit Harissa, Zitronensaft, Zesten und Olivenöl zu einer glatten Marinade rühren. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Fisch waschen, trockentupfen, in nicht zu kleine Stücke schneiden, in die Marinade geben und, wenn möglich, zwei Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Tajine: Karotte waschen, trockentupfen, von Enden befreien und würfeln.

Staudensellerie putzen, vom Strunk befreien und auch würfeln. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und mit den Karotten- und Sellerie-Würfeln in einer Tajine (oder einem Schmortopf) in Olivenöl anschwitzen.

1,5 Salzzitronen hacken und dazugeben. Fenchel putzen, in nicht zu kleine Stücke schneiden und kurz mit dünsten. Mit Weißwein, Wermut und Fischfond ablöschen. Lorbeerblatt abzupfen und mit Ras el Hanout und Sternanis dazugeben. Flüssigkeit reduzieren und Tomaten zugeben.

Weiter Flüssigkeit reduzieren. Fischstücke (von oben) hinzugeben und ca. 6-8 Minuten garziehen. Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und klejn hacken. Tajine je nach Geschmack kräftig mit Salz, Zimt, Kreuzkümmel, etwas Koriander, reichlich Minze und der restlichen gehackten Salzzitrone abschmecken.

Für den Couscous: Petersilie und Estragon abrausen und trockenwedeln. Fond zusammen mit Petersilie, Estragon und Erdnussmus aufkochen, etwas ziehen lassen und durch ein feines Sieb passieren. Über den Couscous gießen und 15 Minuten quellen lassen, dabei warm stellen.

Koriander und Minze abrausen, trockenwedeln und klein hacken.

Erdnüsse sehr klein hacken und ganz vorsichtig salzen. Unter den Couscous mischen und mit Sesamöl, Ras el Hanout, Salz, Minze und Koriander abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martin Steffen am 19. April 2021

Kabeljau-Filet, Shiitake, Ricotta-Soße, Zucchini-Nudeln

Für zwei Personen

Für den Kabeljau:

2 Kabeljaufilets	200 g Shiitake	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	200 ml Gemüsefond	100 ml trockener Weißwein
3 Zweige glatte Petersilie	50 g Butter	Öl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	40 g Pistazien	150 g Gemüsefond
30 g Parmesankäse	1 kl. Bund Petersilie	1 TL Ajvar
Olivenöl	Chili	

Für die Sauce:

125 g Ricotta	125 g Schlagsahne	100 ml Gemüsefond
1 Knoblauchzehe	½ Limette	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Nudeln:

300 g Zucchini	1 Knoblauchzehe	1 Schalotte
30 g Butter	1 TL Olivenöl	

Für den pochierten Kabeljau mit Shiitake:

Die Shiitake säubern und bei hoher Temperatur in einer Pfanne mit Öl ca.

3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein paar Pilze für die Garnitur aufbewahren.

Zwiebel abziehen und würfeln. Knoblauch abziehen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne mit Butter anschwitzen und mit Weißwein ablöschen. Gemüsefond zugeben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und zugeben. Alles aufkochen, mit Butter verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und in den Weißwein-Sud legen.

Bis auf einen kleinen Rest, die gebratenen Pilze ebenfalls in den Sud geben. Von der Hitze nehmen und den Fisch 6 Minuten in der Flüssigkeit pochieren. Fisch und Shiitake mit etwas Sud auf Tellern geben. Die gebratenen Shiitake zum Garnieren verwenden.

Für den Pistazien-Couscous:

Öl auf mittlerer Hitze erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, kleinschneiden und anbraten. Gemüsefond dazugeben und zum Kochen bringen. Couscous einrühren, den Topf abdecken und vom Herd nehmen.

Couscous danach auflockern.

Pistazien mittelfein hacken, die Petersilie abbrausen, trockentupfen und fein hacken. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Parmesan reiben. Zitronenabrieb- und Saft mit Pistazien, Petersilie und Parmesan mischen und mit Chili, Pfeffer und Ajvar abschmecken.

Pistazien-Mischung anschließend unter den Couscous heben.

Für die Ricotta-Limetten-Sauce:

Knoblauch abziehen und hacken. Gemüsefond, Sahne und Knoblauch in einem Topf etwa 5 Minuten köcheln lassen. Limette auspressen und 2 EL davon mit dem Ricotta dazugeben. Alles zusammen kurz aufkochen lassen. Mit dem Stabmixer mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zucchini-Nudeln:

Knoblauch und Schalotte abziehen. Zucchini mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Zucchini-Nudeln mit Knoblauch und Schalotte in einer Pfanne mit Öl und Butter braten. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helga Schneider am 06. August 2020

Rotbarsch mit Würzgemüse und Blumenkohl-Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

1 ganzer Rotbarsch, á 400 g 1 Zitrone 200 g Butterschmalz

Für das Gemüse:

2 grüne Paprikaschoten 4 große Tomaten 1 Knoblauchzehe

1 rote Frühlingszwiebel 1 Zitrone ½ Ingwerknolle

Salz Pfeffer

Für die Gewürzmischung:

3 Knoblauchzehen 1 Zitrone 3 EL Sojaöl

½ Ingwerknolle 1 Lorbeerblatt ½ TL Anissamen

Salz Pfeffer

Für den Couscous:

1 Blumenkohl 2 El Ras-el-Hanout Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Fisch: Den Ofen auf 70 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Fisch waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken tupfen, halbieren, auspressen, Saft auffangen und Schale abreiben. Fisch mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. Nachdem die Gewürzmischung in die Bauchhöhle des Fisches gegeben wurde, den Fisch vorsichtig von beiden Seiten in Butterfett anbraten.

Möchte man den Fisch mit Haut braten, kann man die sehr hartnäckigen und lästigen Schuppen entfernen, indem man: einen Grillrost schräg in die Spüle stellt, den Fisch darauf legt und unter laufendem Wasser die Schuppen mit einem Messer abschabt. Die Schuppen landen durch das fließende Wasser direkt in der Spüle.

Beim Filettieren von Fisch ist es zunächst wichtig, den Fisch auf ein mit Küchenpapier belegtes Brett zu legen, da der Fisch sonst wegwischt. Da wo die Flossen sind, mit dem Messer einschneiden und dann auf der Mittelgräte entlang schneiden. Mit Druck auf das Fleisch drücken, damit das Messer besser schneidet. Nachdem das Filet von der Karkasse gelöst ist, kann man für einen schönen Kunstschnitt einen Schnitt durch die Schwanzflosse machen.

Für das Gemüse: Paprikaschoten waschen, von Scheidewänden und Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch und Frühlingszwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer schälen, reiben und 1 EL auffangen. Zitrone waschen, trocken tupfen und 1 EL Abrieb auffangen.

Paprikascheiben mit Tomatenscheiben, Ingwer, Zitronenabrieb, Zwiebeln und Knoblauch vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Aromatisieren des Fisches in eine Auflaufform geben, den angebratenen Fisch drüber legen und für 15 Minuten in den Backofen geben.

Für die Gewürzmischung: Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Ingwer schälen, reiben und 1 EL auffangen. Knoblauchzehen abziehen und zerdrücken.

Lorbeerblatt abzupfen. Sojaöl mit Anissamen, Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt, 1 EL Zitronensaft, Ingwer und Knoblauch vermengen und in die Bauchhöhle des Fisches füllen.

Für den Blumenkohl-Couscous: Vom Blumenkohlkopf die Röschen abbrechen und diese mixen, damit kleine Körnchen entstehen. Blumenkohl-Körnchen zusammen mit Ras el Hanout in heißem Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annegret Eisenberg am 17. Oktober 2019

Zander mit Pistazien-Couscous und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Zander:

2 Zanderfilets à ca. 200 g	1 Limette	$\frac{1}{2}$ TL grüner, gemahl. Kardamom
1 EL grüner Tee,	8 EL Olivenöl,	Meersalz

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Limette	1 Schalotte
3 Frühlingszwiebeln	1 grüne Chili	50 g Pistazien
30 g Rucola	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	180 ml Gemüsefond	1 TL Kreuzkümmel
1 TL Zimt	70 ml Olivenöl	Olivenöl, Salz

Für die Avocado-creme:

1 Avocado	1 Limette	1 grüne Chili
2 EL Crème-fraîche	1 Prise Kardamom	1 TL Zucker

Für den Zander:

Backofen auf 80°C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Zanderfilet waschen. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Olivenöl in einem Topf zusammen mit dem Kardamom, Limettenabrieb und Grüntee auf 80° erwärmen. Zander in eine Auflaufform legen und mit dem warmen, aromatisierten Öl übergießen. Mit Alufolie abdecken und ca. 15 min. garen im Ofen garen. Vor dem Servieren mit etwas Fleur de sel bestreuen.

Für den Pistazien-Couscous:

Couscous in eine große Schüssel geben. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous geben und ca. 10 min. quellen lassen.

Währenddessen die Schalotte abziehen und in dünne Ringe schneiden. Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Salz, Zimt und Kreuzkümmel würzen. Petersilie, Koriander und Minze fein hacken, mit 70 ml Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren und unter den Couscous heben.

Pistazien hacken und in einer Pfanne leicht anrösten. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Chilischote putzen und ebenfalls klein schneiden. Je nach Schärfe der Chili, nur eine kleine Menge verwenden.

Rucola fein hacken. Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit den gerösteten Pistazien, den Frühlingszwiebeln, der grünen Chili und dem Rucola unter den Couscous heben und die angebratenen Zwiebelringe oben drauf geben.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren und das Fleisch mit einem Löffel herauslösen.

Grüne Chili putzen und grob hacken.

Limette waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Limettensaft und -schale zusammen mit der Avocado, Chili, Crème fraiche und Kardamom fein pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken, in eine Spritztüle füllen und kühl stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Margot Reinwarth-Sooth am 12. August 2019

Zander mit Sucuk-Tomaten-Öl, Couscous und Spitzkohl

Für zwei Personen

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

5 cm Sucuk	8 Cherry Tomaten	1 Knoblauchzehe
1 schwarze Knoblauchzehe	1 Zitrone	1 TL Honig
1 Prise brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ EL Butter	100 ml Olivenöl
1 Prise Meersalz	weißer Pfeffer	Pfeffer

Für den Spitzkohl:

1 Spitzkohl	2 EL Butter	Olivenöl
1 Prise Meersalz		

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

170 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{4}$ Gurke	1 Bund Minze
$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Msp. Cayennepfeffer	1 Prise feines Meersalz
Pfeffer		

Für den Couscous:

160 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	1 große Karotte
2 Stangen Frühlingszwiebeln	4 getrocknete Aprikosen	30 g Pistazienkerne
2 Zweige Minze	2 Zweige glatte Petersilie	1 TL Ras el Hanout
$\frac{3}{4}$ TL feines Meersalz	3 EL Olivenöl	Salz

Für den zimtigen Zander:

1 Zanderfilet mit Haut	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Zitrone
50 ml Orangenlikör	1 TL Zimt	1 EL Maisstärke
1 EL Weizenmehl, Type 405	30 g Salz	1 EL Butter
Olivenöl		

Für das Sucuk-Tomaten-Öl:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Einen kleinen Topf auf den Herd stellen, auf mittlerer Temperatur erhitzen und Olivenöl und Butter hineingeben. Cherry Tomaten kreuzweise einschneiden und Sucuk in grobe Scheiben schneiden. Weißen und schwarzen Knoblauch abziehen und andrücken. Sucuk mit Tomaten, Knoblauch, Salz und braunem Zucker in das Olivenöl geben und für ungefähr 20 Minuten auf kleiner Flamme erhitzen. Nach etwa 10 Minuten den Honig dazugeben. Sobald das Öl eine schöne Geschmacksintensität angenommen hat, mit einem Pürierstab glatt pürieren und anschließend durch ein feines Sieb streichen. Abschließend nach Bedarf mit etwas Salz, Pfeffer und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken.

Für den Spitzkohl:

Spitzkohl in ca. 1,5 bis 2 cm dicke Scheiben mit einem Durchmesser von ca. 8-10 cm schneiden. Eine Pfanne mit Olivenöl heiß werden lassen, die Spitzkohl Scheiben in die Pfanne geben und sofort auf mittlere Temperatur stellen. Auf jede Scheibe ca. 1 TL Butterflöckchen geben und mit etwas Salz würzen. Nach ca. 4 Minuten den Kohl einmal wenden und für ca. 2 bis 3 Minuten weiter schmoren lassen.

Für den Gurken-Minz-Joghurt:

Gurke schälen, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Minze abbrausen und trockenwedeln.

1 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb mit Minzblättern und Joghurt in einen Becher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cayennepfeffer abschmecken und durch ein feines Sieb passieren.

Den Spitzkohl mit dem Gurken-Minz-Joghurt auf dem Teller anrichten.

Für den Couscous:

Das Gemüse waschen und trocknen. Spitzpaprika in feine Würfel, Karotten in feine Späne und eine Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Getrocknete Aprikosen klein hacken. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl heiß werden lassen und anschließend das geschnittene Gemüse mit den Aprikosen so lange darin schmoren, bis es eine karamellierte Note bekommt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Garnieren etwas geschnittene Frühlingszwiebel aufbewahren.

In der Zwischenzeit die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett anrösten und danach in einem Zerkleinerer mittelgrob hacken.

Für den Couscous 160 ml Wasser in einem Topf aufkochen lassen und mit Ras el-Hanout, $\frac{3}{4}$ TL Meersalz und 1 EL Olivenöl würzen. Sobald das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, den Couscous hinzugeben Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle und mit geschlossenem Deckel mindestens 5 Minuten ruhen lassen.

Danach die Gemüse-Aprikosen-Mischung in den Couscous rühren.

Zum Servieren den Couscous in einen Anrichtring geben und die zerkleinerten Pistazien und restlichen Frühlingszwiebeln darauf anrichten.

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Zum Schluss über den Couscous streuen.

Für den zimtigen Zander:

Zanderfilet nach Gräten überprüfen, waschen und trockentupfen. 300 ml Wasser mit 30 g Salz in eine Schale geben. Zitronenhälfte auspressen und den Saft dazugeben. Den Fisch 10-15 Minuten in die Salzlake einlegen.

In der Zwischenzeit 1 EL Maisstärke und 1 EL Weizenmehl mischen.

Kurz vor dem Anbraten den Zander mit der Hautseite in der Mehl Mischung panieren und anschließend in eine heiße Pfanne mit Olivenöl auf der Hautseite anbraten. Knoblauch abziehen, andrücken und dazugeben. Sobald der Fisch an der Hautseite seine glasige Farbe verliert, den Zander auf die Fleischseite drehen. Butter und Zimt dazugeben. Kurz anbraten und mit dem Orangenlikör flambieren.

5 cm Sucuk Sucuk in feine Scheiben aufschneiden und für ca. 7 bis 10 Minuten bei 160 Grad auf einem Backblech im Ofen knusprig werden lassen. Sucuk Chips zum Garnieren verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Michael Jandt am 28. September 2021

Zucchini-Blüte in Tomatensud, Tomaten und Zanderfilet

Für zwei Personen

Für den hellen Tomatensud:

6 große Strauchtomaten	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 milde rote Chilischote
Salz	Pfeffer	

Für die geschmolzenen Tomaten:

4 San-Marzano-Tomaten	1 Strauch Cherry-Tomaten mit Rispe	1 EL Basilikum-Blätter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die gefüllte Zucchini-Blüte:

2 große Zucchini-Blüten	2 Strauchtomaten	400 g Instant-Couscous
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	30 g Feta
1 EL Pinienkerne	1 EL Olivenöl	2-3 EL Balsamicoessig
0,5 g gemahlener Safran	1 TL Kurkuma	Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für das Zanderfilet:

1 EL Sonnenblumenöl	1 Zanderfilet, mit Haut	1 Knoblauchzehe
---------------------	-------------------------	-----------------

Für die Garnitur:

2 EL Butter
Schnittlauchblüten

Für den hellen Tomatensud: Den Ofen auf 150 Grad Heißluft vorheizen.

Strauchtomaten waschen, vierteln und in einem großen Gefäß zusammen mit dem Basilikum, einem Zweig Rosmarin, dem Thymian, dem gewürfelten Knoblauch und einer gehackten Chilischote zusammen zu einer feinen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und langsam durch ein Passiertuch abtropfen lassen, damit am Ende ein klarer Tomatensud entsteht.

Für die geschmolzenen Tomaten: San-Marzano-Tomaten in heißem Wasser kurz abschrecken und anschließend schälen. Tomaten filetieren und in einem Topf mit Olivenöl langsam bei mittlerer Hitze weich garen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem frischem Basilikum abschmecken. Cherry-Tomaten für circa 15 Minuten im heißen Ofen bei 150 Grad Celsius weich garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die gefüllte Zucchini-Blüte: Innere Pollen aus der Blüte entfernen und die Blüten waschen. Couscous mit ausreichend heißem Wasser aufgießen und garen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen, würfeln und in einem Schuss Olivenöl ohne Farbe anschwitzen. Pinienkerne ohne Öl kurz anrösten. Gerösteten Pinienkerne dazu geben und mit einem Schuss Balsamicoessig ablöschen. Couscous mit den angeschwitzten Schalotten, Knoblauch, Kurkuma und Safran vermengen. Strauchtomaten schälen, filetieren und in kleine Würfel schneiden und unter den Couscous heben, zusammen mit dem gewürfelten Feta.

Couscous-Masse nun vorsichtig in die Zucchini-Blüten füllen, oben zusammendrücken und in einem Dampfgarer bei mittlerer Hitze circa 10- 12 Minuten dämpfen. Blüten anschließend mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen.

Für das Zanderfilet: Zanderfilet mit Salz und Pfeffer würzen, auf der Hautseite in eine kalte Pfanne mit Öl legen, mit Backpapier und einer Pfanne beschweren und langsam bei mittlerer Hitze kross anbraten für ca. 10 Minuten.

Danach kurz wenden, mit Butter und Knoblauch arosieren und anrichten.

Für die Garnitur: Schnittlauchblüten als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maurice Reinhard am 11. August 2021

Geflügel

Enten-Keule, Sesam-Honig-Kruste, Orangen-Soße, Dörrobst

Für zwei Personen

Für die Ente:

2 kleine Entenkeulen	75 ml Geflügelfond	1 EL Honig
75 g Butter	4 EL Sojasauce	1 EL Sesamsaat
$\frac{1}{4}$ TL Chilipulver	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Orangen	2 EL brauner Zucker	1 EL eiskalte Butter
Salz	weißer Pfeffer	

Für den Couscous:

250 g Couscous	200 g gemischtes Dörrobst	120 g gemischte Nüsse
1 Zitrone, Saft	300 ml Gemüsefond	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Ente:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Keulen waschen, abtupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und mit der Hautseite nach unten ca. 15 Minuten kräftig anbraten. Die Keulen wenden und auf der Fleischseite weitere 3 Minuten braten. Im Ofen ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.

Geflügelfond, Honig, 75 g Butter, Sojasauce und Sesam in einem Topf unter ständigem Rühren so lange einkochen lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Mit Salz und Chilipulver würzen. Die Keulen damit glasieren und im Ofen bei Grillfunktion etwa 5 Minuten gratinieren.

Für die Sauce:

Die Orange waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Orange halbieren und auspressen.

Zucker in einer Pfanne hellbraun karamellisieren, mit Orangensaft ablöschen und einkochen lassen.

Orangenschale und Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond aufkochen. Das Dörrobst fein schneiden. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und hacken. Obst und geröstete Nüsse mit Couscous und Öl vermengen.

Den Couscous mit dem Fond übergießen und langsam quellen lassen. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Birte Grieblinger am 21. Januar 2019

Hähnchen-Curry mit Cashew-Couscous

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Curry:

600 g Hähnchenbrust	2 Zwiebeln	3 cm Ingwer
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	1 Limette
400 ml Kokosmilch	200 ml Geflügelfond	Honig
15 g Koriander	1 TL Currypulver	1 TL Kurkuma
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Cashew-Couscous:

125 g Couscous	4 EL Cashewkerne	1 Limette
200 ml Geflügelfond	Zucker	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Hähnchen-Curry:

Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und möglichst klein hacken. Ingwer schälen und ebenfalls möglichst klein schneiden. Chili halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und ebenfalls fein hacken.

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Chili darin andünsten. Fleisch hinzugeben und anbraten. Curry und Kurkuma hinzugeben. Mit Kokosmilch und Geflügelfond ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Honig kräftig würzen und zehn Minuten köcheln lassen.

Limette halbieren, auspressen und Saft auffangen. Koriander abrausen, trockenwedeln, die Blättchen abzupfen und diese anschließend klein hacken. Curry mit Limettensaft abschmecken und Koriander untermengen.

Für den Cashew-Couscous:

Geflügelfond mit dem Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen, Couscous hinzugeben, abdecken und quellen lassen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten.

Couscous auflockern. Limette unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und die Schale abreiben. Cashewkerne und Abrieb der Limette unter den Couscous mengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Couscous mit Hähnchen vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Pascal Klein am 14. Juni 2021

Hähnchen-Filet, Tomaten-Kokos-Soße, Garnelen, Couscous

Für zwei Personen

Für Garnele und Fleisch::

200 g Hühnerbrustinnenfilet	4 Riesengarnelen mit Schale	1 Knolle Knoblauch
3 Knoblauchzehen	1 Zitrone	100 ml Gemüsefond
3 TL weißer Balsamicoessig	½ Bund glatte Petersilie	1 Vanilleschote
1 TL Zitronenpfeffer	Langer Pfeffer	Kubebenpfeffer
2 EL Olivenöl	Meersalz	

Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

2 große Rispetomaten	400 g passierte Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote Chilischote	180 g Erdnüsse
400 g cremige Kokosmilch	1-2 TL weißer Balsamicoessig	1 Lorbeerblatt
8 Zweige Thymian	½ Bund glatte Petersilie	Langer Pfeffer
Kubebenpfeffer	1 TL Zucker	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

200 g Couscous	50 g Butter	1 Bund Koriander
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Mps. gemahl. Kurkuma	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Zimtpulver	1 Msp. edelsüßes Paprikapulver	1 Msp. Nelkenpulver
1 Msp. gemahl. Thymian	1 Msp. gemahl. Fenchelsamen	1 Msp. gemahl. Koriander
Meersalz	30 g Olivenöl	Pfeffer

Für den Parmesanchip:

100 g Parmesan	1 EL schwarzer Sesam
----------------	----------------------

Für Garnele und Fleisch::

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Die Garnelen und das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Knoblauch, Olivenöl, Gemüsefond und Balsamicoessig verrühren. Die Marinade in zwei Schüsseln aufteilen.

Eine Hälfte der Marinade mit Zitronenpfeffer würzen, das Hühnerfleisch hineinlegen, gut vermengen und ziehen lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen. Die andere Hälfte der Marinade mit Spritzer Zitronensaft, langem Pfeffer und Kubebenpfeffer abschmecken.

Garnelen hineinlegen, verrühren und ziehen lassen.

Hühnerfleisch aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne kurz scharf von allen Seiten anbraten, dann beiseitestellen, bis die Sauce zubereitet ist und es dann in die Sauce legen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark auskratzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauchknolle halbieren. Garnelen mit halber Knoblauchknolle in die Pfanne geben und die Garnelen kurz scharf von allen Seiten anbraten. Vanillemark und Petersilie zugeben und gut durchschwenken. Garnelen mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Meersalz würzen.

Für die Tomaten-Kokos-Sauce:

Erdnüsse zerkleinern. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein hacken.

Thymian, Lorbeer und Petersilie abbrausen und trockenwedeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einem Topf mit Lorbeerblatt in Öl anschwitzen. Tomaten, passierte

Tomaten und Thymian hinzugeben und aufkochen lassen. Kokosmilch angießen und erneut alles aufkochen und reduzieren lassen. Ca. die Hälfte der Erdnüsse hinzugeben. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Chili und Essig abschmecken. Petersilie hacken und Sauce damit bestreuen. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen.

Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern. Butter und Öl hinzugeben und mit Kreuzkümmel, Kurkuma, Curry, Zimt, Paprikapulver, Nelkenpulver, Thymian, Fenchel, Koriander, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Koriander abrausen, trockenwedeln, hacken und unter den Couscous mischen.

Für den Sesam-Parmesanchip:

Parmesan reiben. Als kleine Häufchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Sesam bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten backen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Maria Scholz am 03. Mai 2021

Hähnchen-Sticks mit Hummus und Dattel-Mandel-Couscous

Für zwei Personen

Für die Hähnchen-Sticks:

2 Maishähnchenbrustfilets	1 Ei	30 g Mehl
40 g Panko	1 Zitrone	2 Zweige Koriander
20 g Sonnenblumenkerne	30 g heller Sesam	10 g schwarzer Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Kurkumapulver	1 Prise Cayennepfeffer	Sonnenblumenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Zitrone	30 g Mandeln
40 g Datteln ohne Kern	100 ml Gemüsefond	10 g Petersilie
10 g Minze	1 TL Honig	20 ml Olivenöl
Pfeffer	Salz	

Für den Hummus:

265 g Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
120 g Tahini	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Hähnchen-Sticks:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Maishähnchen waschen und trocknen. In etwa 1-2 cm dicke Streifen schneiden mit Salz und Pfeffer würzen.

Zum Panieren eine Körner-Mischung bereitlegen. Dafür Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. 2 EL davon mit Panko, Sesam, Sonnenblumenkernen, Kurkuma und etwas Cayennepfeffer mischen und in eine Form geben. Danach eine Panierstraße mit Mehl, verquirltem Ei und der Körnermischung bereitstellen.

Die Hähnchenstreifen zuerst in Mehl wenden, durch die Eimasse ziehen und in der Panko-Körnermischung wälzen. Danach in einer Pfanne in Öl ausbacken. Die Zitrone in Spalten schneiden und als Garnitur dazulegen.

Für den Couscous:

Mandeln ca. 10 Minuten auf einem Blech im Ofen bei 180 Grad rösten und abkühlen lassen. Danach klein hacken. Datteln in kleine Stücke schneiden.

Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen.

Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Honig, Petersilie und Minze in einen Becher geben und mit dem Mixstab zu einer homogenen Kräuter-Masse mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in Gemüsefond kurz aufkochen und ca. fünf Minuten ziehen lassen. Datteln und Mandeln mit dem Couscous vermengen und die Kräutercreme in den Couscous einrühren.

Für den Hummus:

Tahini in einen Mixer geben und etwas durchmixen. Langsam 100 ml eiskaltes Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer gießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen. Danach den Knoblauch schälen und mit Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mindestens 3 Minuten mixen, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und ausgepresstem Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick werden, noch etwas kaltes Wasser untermixen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Olaf Holler am 28. Dezember 2021

Hähnchen-Tajine mit Couscous

Für zwei Personen

Für die Tajine:

500 g Hähnchenbrustfilet	400 g Dosentomaten	2 große Möhren
3 Knoblauchzehen	1 Zwiebel	150 g getrock. Aprikosen
2 cm Ingwer	300 ml Geflügelfond	2 EL Sojasauce
1 TL gemahl. Koriander	1 TL gemahl. Kurkuma	1 EL Zimt
2 EL Olivenöl		

Für den Couscous:

250 g Couscous	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	2 EL Tomatenmark	1 TL Kreuzkümmelpulver
½ TL Zimtpulver	Öl	Salz, Pfeffer

Für die Tajine:

Das Hähnchenfleisch waschen, trockentupfen und in 2,5 Zentimeter große Stücke schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und zusammen mit den Möhren und Tomaten kleinschneiden. Zum Marinieren das Fleisch mit 1 TL geriebenem Ingwer, Zimt, Koriander und Kurkuma einreiben und ziehen lassen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das marinierte Hähnchenfleisch auf heißer Stufe anbräunen, anschließend alles in einen Topf geben. Die Hitze reduzieren und Zwiebel, Knoblauch und Möhren zum Hähnchen dazugeben. 15 Minuten garen, danach Aprikosen, Tomaten, Geflügelfond und Sojasauce hinzufügen. Alles zusammen aufkochen.

Für den Couscous:

Den Ofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und mit der Chili klein schneiden. Alles zusammen in einer Pfanne mit Öl anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit einer Tasse Wasser ablöschen, Fond hinzugeben und den Couscous darin kochen.

Couscous in die Tajine-Form füllen, darauf das Fleisch anrichten.

Das Gericht in der Tajine auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 10. Dezember 2019

Hähnchen-Tajine mit Tomaten-Confit, Couscous und Meloui

Für zwei Personen

Für die Tajine:	2 filetierte Hähnchenschenkel	2 Karotten
1 Stange Staudensellerie	2 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zweig Thymian	3 Blätter Salbei	200 ml Geflügelfond
25 ml Olivenöl	1 TL Safran	1 TL Paprikapulver
1 TL Piment-d'Espelette	Salz	Pfeffer
Für das Tomatenconfit:	500 g Tomaten	25 ml Olivenöl
1 EL Akazienhonig	1 TL Zimt	
Für den Couscous:	100 g Couscous	150 ml Gemüsefond
Für das Meloui:	250 g Weizenmehl Type 1050	50 g Hartweizengrieß
100 ml Olivenöl	8 g Salz	
Für die Garnitur:	1 EL Pinienkerne	1 EL weißer Sesam
4 Blätter Basilikum		

Für die Tajine: Die Schalotten und den Knoblauch abziehen. Karotten, Sellerie, Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in der Tajine erhitzen und Schalotten anbraten bis sie glasig werden. Knoblauch, Safran, Paprikapulver und Piment d'Espelette hinzufügen und kurz anbraten.

Hähnchenschenkel hinzufügen und gut in den Gewürzen wenden.

Sellerie, Karotten, Thymian, Salbei, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles kurz andünsten und mit dem Geflügelfond übergießen und gut verrühren.

Den Deckel der Tajineform aufsetzen und 25 Minuten köcheln lassen.

Für das Tomatenconfit: Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendem Wasser etwa 30 Sekunden überbrühen und dann die Haut abziehen. Danach die Tomaten in sehr kleine Würfel schneiden und in dem Olivenöl 4 Minuten anbraten.

Honig und Zimt hinzufügen und solange einkochen bis eine dickliche Masse entstanden ist.

Confit etwa in den letzten 10 Minuten zur Tajine geben und gut verrühren.

Für den Couscous: Gemüsefond aufkochen und den Couscous damit übergießen und langsam quellen lassen. Mit Salz abschmecken.

Für das Meloui: Mehl, Hartweizengrieß, Salz und 130 ml lauwarmes Wasser miteinander vermengen und zu einem glatten Teig kneten. Kurz ruhen lassen. Danach kräftig mit den Handballen kneten und falten. Teig nach dem Ruhen halbieren und je zu einem nicht zu dünnen Fladen ausrollen. Mit Olivenöl bestreichen und einrollen. Danach behutsam mit der Handfläche zuerst vorsichtig dann etwas fester hin und her rollen bis sich die Schichten wieder zu einem Strang zusammenheften. Strang etwas in die Länge ziehen und zu einer Schnecke legen. Eine Pfanne erhitzen. Teig- Schnecke zu einem kreisrunden Fladen in pfannengroße Kreise ausrollen und in der heißen Pfanne ohne Öl eine Minute kräftig erhitzen. Sobald sich Blasen auf der Oberfläche bilden ist die Hitze im Fladeninneren angekommen und kann danach mit etwas Öl bestrichen werden. Danach den Fladen umdrehen. Den Fladen wieder umdrehen, so dass das Meloui insgesamt nicht länger als 3 Minuten gebacken wird.

Für die Garnitur: Sesamsamen und die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten.

Basilikumblätter hacken und über die Tajine streuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Middendorf am 17. Juli 2019

Sesam-Hähnchen mit Couscous und Spinat-Möhren-Salat

Für zwei Personen

Für das Sesam-Hähnchen:

250 g Hähnchenbrustfilet	1 EL Sojasauce	100 g dunkle Sesamsamen
$\frac{1}{2}$ EL Butter	Olivenöl	

Für den Salat:

125 g kleine junge Möhren	150 g Blattspinat	150 g Wildkräutersalat
2 Stangen Frühlingszwiebeln		

Für das Dressing:

$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ EL Tahin (Sesampaste)
3 EL Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz

Für den Couscous:

150 g Couscous	100 g Cherrytomaten	300 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	3 cm Kurkumawurzel	Zimt

Für das Sesam-Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets waschen und trocken tupfen. In etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Sojasauce beträufeln. Sesam auf einen Teller geben und die Hähnchenscheiben darin wenden. Olivenöl und Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hähnchenscheiben bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten pro Seite braten, bis sie gar und goldbraun sind.

Für den Salat:

Blattspinat und Wildkräutersalat waschen, trockenschleudern und die dickeren Stiele abtrennen. Möhren schälen und auf einem Küchenhobel in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, die Wurzel abtrennen und die Zwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing:

Für das Dressing $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft auspressen. Tahin gut mit Zitronensaft und Gemüsefond verrühren, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und Olivenöl untermischen. Blattspinat, Wildkräutersalat, Möhren und Frühlingszwiebeln mit dem Tahin-Dressing mischen.

Für den Couscous:

Den Gemüsefond mit geriebenem Kurkuma und Zimt aufkochen. Den Fond über den Couscous gießen und ziehen lassen. Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und klein schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Gemeinsam mit dem Schnittlauch unter den Couscous heben. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lennard Behmann am 19. September 2019

Hack

Hack-Bällchen in arabischer Soße und Couscous

Für zwei Personen

Für die Hackbällchen:

250 g Rinderhack	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	$\frac{1}{2}$ TL Isot
1 TL Cuminpulver	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

2 Küchenzwiebeln	3 cm Ingwerstück	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Cuminpulver	1 Prise Safran	4 EL Rinderfond
2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander	

Für den Couscous:

75 g Instantcouscous	1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Sumach
----------------------	---------------	-------------------------

Salz

Für die Garnitur:

40 g Granatapfelkerne	2 Zweige glatte Petersilie	2 Zweige Koriander
-----------------------	----------------------------	--------------------

Für die Hackbällchen:

Die Zwiebel abziehen und fein reiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und grob hacken. Isot, Cumin, eine Prise Salz und etwas Pfeffer gut miteinander vermengen und unter das Rinderhack mengen. Kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin von allen Seiten ca. 3 Minuten anbraten.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein reiben. Ingwer schälen und fein reiben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Ingwer darin andünsten.

Mit etwas Rinderfond aufgießen.

Paprikapulver, Cumin und Safran hinzugeben und evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls die Konsistenz zu dickflüssig sein sollte. Die Sauce leicht köcheln lassen.

Die angebratenen Hackbällchen in die Sauce geben und ca. 5 Minuten in der leicht köchelnden Sauce ziehen lassen.

Für den Couscous:

75 ml gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Von der Platte ziehen und Couscous hinzufügen. Nach ca. 5 Minuten mit einer Gabel auflockern und dabei Olivenöl und Sumach einarbeiten.

Für die Garnitur:

Petersilien- und Korianderblätter von den Stielen zupfen, abbrausen, trockenwedeln, grob hacken und kurz vorm Servieren in die Sauce geben. Granatapfelkerne kurz vorm Servieren über den Couscous geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Mau am 12. Oktober 2020

Hackfleisch-Bällchen mit Minz-Dip und Couscous

Für zwei Personen

Für die Hackfleischbällchen:

300 g Rinderhackfleisch	1 Ei	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

200 g Couscous	2 EL Butter
----------------	-------------

Für die Sauce:

200 g Möhren	2 rote Paprika	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	200 ml Geflügelfond	400 g gehackte Tomaten
2 EL Tomatenmark	1 TL Currypulver	1 TL Chilipulver
1 TL Kurkuma	Salz	

Für den Minz-Dip:

200 g Naturjoghurt	1 Zitrone	4 Stiele Minze
Salz		

Für die Hackfleischbällchen:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und ebenfalls fein hacken. Hackfleisch mit Zwiebeln, Knoblauch, Koriander und Ei vermengen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu kleinen Bällchen formen. In einer Pfanne mit Öl gleichmäßig anbraten.

Für den Couscous:

300 ml Wasser in einer Pfanne aufkochen lassen, dann ausschalten und den Couscous einrühren. Für ca. 10 Minuten quellen lassen. Kurz vor dem Servieren Butter unter den Couscous rühren.

Für die Sauce:

Karotten putzen, schälen und klein schneiden. Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken. Das Gemüse in einen Topf geben und kurz mit Tomatenmark anschwitzen. Mit ca. 800 ml Wasser ablöschen, dann Geflügelfond und gehackte Tomaten hinzugeben und schließlich alles mit Currypulver, Chilipulver, Kurkuma und Salz abschmecken.

Für den Minz-Dip:

Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen. Halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze und 2 TL Zitronensaft verrühren. Mit Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Felix Söhnholz am 02. September 2019

Kalbfleisch-Pflanzerl mit Couscous, Minz-Limetten-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Pflanzerl:

400 g Kalbshackfleisch	200 ml Sahne	200 ml weißer Portwein
4 Zweige glatte Petersilie	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	1 Spitzpaprika	1 Schalotte
100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	10 g Baharat
10 g Ras el Hanout	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt:

2 Limetten	200 g griech. Joghurt	100 g Minze
Puderzucker	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

6 Cashewkerne	1 Zweig Minze	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Koriander	Meersalz Salzflocken	

Für die Pflanzerl:

Das Kalbshackfleisch in einem kleinen Mixer mit Portwein und Sahne mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Petersilie dazugeben. Zu Kugeln formen und in Butter anbraten.

Für den Couscous:

Schalotte abziehen in Würfel schneiden. Couscous aufkochen und mit Baharat, Ras el Hanout, Flocke Butter, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und darüber geben. Spitzpaprika schälen, in Würfel schneiden und mit den Schalotten in Öl andünsten. Unter den Couscous heben.

Für den Joghurt:

Limetten auspressen. Joghurt mit Limettensaft, Puderzucker, Salz und Pfeffer verrühren. Minze abbrausen, trockenwedeln, feinschneiden und unterheben.

Für die Garnitur:

Cashewkerne hacken. Kräuter abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Garnitur über dem Gericht verteilen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Martina Pühl-Bennewitz am 09. November 2020

Köfte mit Fladenbrot, Cacik, Rucola, Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für die Köfte:

250 g Lammschulter	250 g Rindernacken	1 Knoblauchzehe
1 Ei	1 Scheibe Weißbrot	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ Bund Nanaminze	Öl	1 EL Koriandersamen
1 EL Kreuzkümmelsamen	1 EL Pul Biber	1 EL Sumach
1 TL Zimt		

Für das Fladenbrot:

200 g Mehl	200 g griech. Joghurt	4 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	1 Pck. Backpulver	1 Prise Salz

Für die Cacik:

100 g türkischer Joghurt	1 kleine Gurke	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
Pul Biber	Sumach	

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	1 Granatapfel	1 Zitrone
20 g Walnusskerne	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
Olivenöl, Salz	Cayennepfeffer, Pfeffer	

Für die Köfte:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammschulter und Rindernacken in grobe Stücke schneiden und in den Fleischwolf geben. Fleisch anschließend in eine Schüssel geben und ein Ei untermischen. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und dazugeben. Koriandersamen, Kreuzkümmelsamen, Pul Biber, Sumach und Zimt im Mörser klein mahlen und ebenfalls dazu geben. Knoblauch abziehen und zum Fleisch pressen. Weißbrot in der Pfanne rösten und kleinschneiden. Dieses ebenfalls unter das Fleisch mischen.

Köfte zu kleinen Würsten formen und in einer Grillpfanne mit Öl braten.

Für das Fladenbrot:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Mehl, Joghurt, Salz und Backpulver zu einem Teig vermengen.

Teig auf einem Backpapier ausbreiten, mit Olivenöl bestreichen, gehackte Petersilie darüber geben und für 15 Minuten backen.

Für die Cacik:

Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Gurke waschen, trockentupfen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Gurke in feine Streifen schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, feinhacken und unterheben. Mit Salz, Pul Biber und Sumach abschmecken.

Für den Couscous-Salat:

Couscous in der doppelten Menge heißem Salzwasser quellen lassen.

Granatapfel schälen und die Kerne entfernen. Minze und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Walnüsse hacken.

Couscous auflockern, Granatapfelkerne, Walnusskerne, Minze, Basilikum und Zitronensaft hinzugeben. Mit Olivenöl und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Müller am 15. Juli 2019

Köfte mit Gemüse, Kräuter-Joghurt, Petersilien-Couscous

Für zwei Personen

Für die Köfte:

500 g Rinderhack	2 kleine Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 $\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kardamom	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kurkuma
1 $\frac{1}{2}$ TL grobes Meersalz	Pfeffer	2 EL Olivenöl

Für das Gemüse:

2 kleine Zucchini	1 kleine Aubergine	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote	3 Tomaten	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Kräuter-Joghurt:

150 g Naturjoghurt	50 g Tahini	2 Zweige Minze
2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Basilikum	1 Zitrone
grobes Meersalz	1 EL Olivenöl	

Für die Köfte:

Den Knoblauch abziehen und die ganze Zehe fein hacken. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Hackfleisch, Knoblauch, Petersilie, Kreuzkümmel, Kardamom und Kurkuma in einer Schüssel vermengen. Mit grobem Meersalz und Pfeffer würzen. 6 gleichförmige, 2 cm dicke Rohlinge formen. In die Mitte jeweils eine Vertiefung eindrücken. Köfte mit Öl bestreichen und für 8-10 Minuten bei geschlossenem Deckel scharf anbraten.

Für das mediterrane Gemüse:

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, längs vierteln und quer in Scheiben zerteilen. Paprika und Tomate waschen und würfeln.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Zwiebeln und Paprika darin unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur braten.

Zucchini und die Aubergine hinzufügen und weitere 5-7 Minuten braten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und 2-3 Minuten fertig garen.

Für den Kräuter-Joghurt:

Minze, Rosmarin und Basilikum abbrausen und trockenwedeln. Blätter abzupfen und jeweils 2 EL fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, Tahini, Minze, Rosmarin, Basilikum und 1 EL Zitronensaft miteinander vermengen und mit Salz und Olivenöl abschmecken. Für den Petersilien-Couscous 200 g Couscous 2 Stängel glatte Petersilie Salz, aus der Mühle Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle . 250 ml Wasser erhitzen. Couscous in einer Schüssel salzen und mit dem kochend heißen Wasser übergießen. Zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit 3 EL gehackter Petersilie vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Längen am 29. Juli 2019

Lamm

Lamm-Filet mit Kräuter-Butter und Gemüse-Couscous

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets á 60 g	1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Balsamico-Creme	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Estragon	4 Zweige Estragon
4 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	2 Karotten	1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten	1 Zitrone, Saft	1 TL Ras-el-Hanout
1 Knoblauchzehe	1 rote Chili	1 TL Currypulver
2 EL Agavendicksaft	1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Granatapfelkerne	Olivenöl	2 EL Ghee
Meersalz		

Für die Kräuterbutter:

3 EL Butter	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige glatte Petersilie	Meersalz	

Für das Lamm:

Estragon und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Olivenöl mit Senf, Balsamico-Creme, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen und die Lammfilets darin über Nacht marinieren.

Olivenöl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, die Lammfilets scharf anbraten und dann bei mittlerer Temperatur rosa garen.

Für den Couscous:

Ghee in einer Pfanne schmelzen, Ras el-Hanout und gekörnte Brühe zugeben, erhitzen, Couscous einstreuen und anrösten, mit kochendem Wasser aufgießen. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Karotten schälen und in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden und die Zuckerschoten einmal schräg durchschneiden.

Reichlich Olivenöl in eine Pfanne geben, fein gehackten Knoblauch und Chili zugeben, Curry einstreuen.

Nacheinander erst die Karotten dazugeben (die brauchen am längsten), dann die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten. Mit grobem Meersalz würzen, den Saft der Zitrone und den Agavendicksaft zugeben, kurz unterrühren und vom Herd ziehen. Die Petersilie grob hacken.

Den Couscous, das Gemüse und die Petersilie vermengen und dann unbedingt noch mal abschmecken und nachwürzen. Die Granatapfelkerne drüberstreuen.

Für die Kräuterbutter:

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Butter mit Kräutern, Knoblauch und etwas Salz mit einer Gabel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Golz am 20. Juni 2019

Lamm-Filet, Kichererbsen-Möhren-Couscous und Joghurt-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Kichererbsen, (Dose)	150 g Couscous	250 g Möhren
1 Zwiebel	30 g Sultaninen	1 Zitrone
300 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander	30 g gesalz. Rauchmandeln
3 TL Tomatenmark	1 TL Honig	½ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lammfilet:

6 Lammfilets à 60 g	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt-Dip:

300 g Sahnejoghurt	Chiliflocken
--------------------	--------------

Für den Kichererbsen-Möhren-Couscous:

Die Karotten schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Sultaninen hinzufügen. 300 ml Gemüsefond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen.

Kichererbsen kalt abspülen und mit Couscous nach 5 Min. zu den Möhren geben. Bei geringer Hitze 5 Min. quellen lassen. Zitrone auspressen und mit dem Saft und etwas Olivenöl den Couscous abschmecken. Rauchmandeln hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Mandeln und Koriander bestreuen.

Für das Lammfilet:

Lammfilet waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Lammfilets mit Knoblauch und gehacktem Rosmarin einreiben und in Olivenöl marinieren. Nach ca. 10 Minuten in heißem Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Alufolie einschlagen. Ruhen lassen, zum Schluss salzen und pfeffern.

Für den Joghurt-Dip:

Sahnejoghurt mit etwas Salz und 1/4 TL Chiliflocken verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Jimenez-Guder am 22. August 2019

Lamm-Filet, Tomaten-Sud, Couscous, Tomaten-Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

300 g Lammhüfte	2 Strauchtomaten	1 rote Peperoni
12 Datteln	1 Knoblauchzehe	1 große Zwiebel
2 Gemüse-Brühwürfel	$\frac{1}{2}$ TL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL Falafel-Gewürz
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Couscous:

150 g Couscous	2 EL Butter	200 ml Gemüsefond
1 Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL Falafel-Gewürz	

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

1 große Tomate	1 Gurke	1 rote Zwiebel
1 Zitrone	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet:

Die Strauchtomaten waschen, trockentupfen und in Würfel scheiden.

Datteln halbieren und entsteinen. Peperoni waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend in Streifen schneiden, Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken.

Lammfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ringsherum für ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Parallel Gemüsebrühe im Wasser auflösen und etwas köcheln lassen.

Zwiebel und Knoblauch in die selbe Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch angebraten wurde. Alles anschwitzen, Tomaten in die Pfanne geben und anbraten, Datteln, Peperoni, dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiterbraten. 300 ml von der Gemüsebrühe sowie die Hälfte des Falafelgewürzes in die Pfanne geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nach 10 Minuten das zuvor gebratene Fleisch in den Tomatensud geben und weitere 5-6 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Couscous:

Fond mit Falafel-Gewürz in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Einige Minuten quellen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Butter sowie die gehackte Minze unter den Couscous heben.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

Tomate in Würfel schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Tomate, Gurke und Zwiebel mit Zitronensaft und Olivenöl würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Atena Rabou-Degenkolbe am 10. August 2020

Lamm-Karree mit Granatapfel-Soße und Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, à ca. 400 g	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	1 Schalotte
$\frac{1}{2}$ EL flüssiger Honig	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig	200 ml trockener Rotwein
125 ml Gemüsefond	2 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

50 g Instant-Couscous	$\frac{1}{2}$ Zucchini	25 g Baby-Blattspinat
75 g getrocknete Soft-Aprikosen	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Zitrone
$\frac{1}{2}$ TL Honig	$1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 175° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Lammkarrees waschen, trocken tupfen und die Rippenknochen säubern.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 min.

anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech setzen. Fleisch mit 1 EL Honig bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. garen.

Granatapfel halbieren und mit einem Löffel die Kerne aus einer der Hälften klopfen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin ca. 2 min. andünsten, dann ca. 2/3 der Granatapfelkerne und 1 TL Honig zugeben. Mit Wein und Fond ablöschen, aufkochen und ca. 20 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous-Salat zubereiten.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und evtl. hacken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie zudecken und ca. 10 min. ruhen lassen.

Stärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die kochende Granatapfelsauce rühren und ca. 1 min. weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig abschmecken.

Für den Couscous-Salat:

Couscous in einer Schüssel mit 100 ml kochendem Salzwasser übergießen und ca. 5 min. ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin unter Wenden ca. 4 min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat waschen und trocken schütteln. Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in fein würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. 1 $\frac{1}{2}$ EL Zitronensaft und $\frac{1}{2}$ TL Honig verrühren. Olivenöl tröpfchenweise unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous, Zucchini, Spinat, Aprikosen, Zwiebeln und Vinaigrette vermengen und ca. 15 min. durchziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marco Heinrich am 06. April 2020

Lamm-Lachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous $\frac{1}{2}$ Salatgurke $\frac{1}{2}$ rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 Zwiebel
1 Chili 500 ml Gemüsefond 2 TL Sambal Oelek
1 TL Tomatenmark 5 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 Avocado 200 g Joghurt $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund glatte Petersilie 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für den Lammlachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch in einer heißen Pfanne scharf anbraten und anschließend für ca. 25 Minuten im Backofen medium garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Gemüsefond aufkochen und den Couscous zugeben. Im Topf garziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kerngehäuse der Paprika entfernen und zusammen mit der Gurke ebenfalls in Würfel schneiden.

Alles in einer Schüssel vermengen. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Nach Belieben dazugeben.

Aus dem Sambal Oelek, dem Tomatenmark und Olivenöl ein Dressing anrühren. Couscous mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren und Kern entfernen. Kleinschneiden und mit dem Joghurt in ein hohes, schmales Gefäß geben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Krahmer am 08. Juli 2019

Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Lamm mit Kruste:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
6 EL zimmerwarme Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin	5 EL Semmelbrösel	Chiliflocken
2 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Für die Fladen:

125 g griech. Joghurt	1 EL Olivenöl	1 EL getrock. Rosmarin
150 g Mehl	1 TL Backpulver	Butter

Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone	200 g griech. Joghurt
Essig	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Lamm mit Kruste:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone für den Couscous-Salat aufbewahren. Basilikum und Thymian abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Butter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Chili verrühren. Anschließend Semmelbrösel dazugeben. Im Kühlschrank kaltstellen.

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Lammlachse waschen, trockentupfen, in einer heißen Pfanne scharf mit Rosmarin und Knoblauch in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alu-Folie einwickeln. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad bringen. Mit der Kräuter-Kruste bestreichen. Unter dem heißen Backofengrill 2-4 Minuten goldbraun braten.

Für den Couscous-Salat:

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

Für die Fladen:

Mehl, Rosmarin und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben, zu einem Teig verrühren. Teig zu Fladen formen, in der Pfanne mit Butter ausbacken, mit Öl beträufeln.

Für die Creme:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, fein reiben und mit etwas Salz ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt dazu geben und alles mit Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Essig abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020

Lammlachs mit Portwein-Zwiebeln, Möhren, Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 180-200 g,	2 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Portwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel	100 ml roter Portwein	100 ml Lammfond
1 Zweig Rosmarin	1 TL Speisestärke	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren:

8 Mini-Möhren	1 EL Butter	1 Prise Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer	1 Msp. Zimt
Salz		

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprika	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
5 Mini-Pflaumentomaten	2 Frühlingszwiebeln	3 Datteln, ohne Stein
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Limette	100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark	2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Pimenton de la Vera	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lamm:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch auf Zimmertemperatur bringen und mit Öl einreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten. Dann sofort die Temperatur herunterdrehen und Butter und Rosmarin hinzufügen. Fleisch mehrere Male mit der flüssigen Butter übergießen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebelstücke in einem Topf mit Öl und Rosmarin etwa 3 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen und kurz kochen lassen. Dann Lammfond angießen und bei mittlerer Temperatur auf ca. $\frac{1}{4}$ reduzieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Portwein Zwiebeln damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen und in Salzwasser etwa 7 Minuten bissfest blanchieren.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, dann vom Herd nehmen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt in die Butter einrühren und die Möhren in der Gewürzbutter schwenken.

Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und Kurkuma bestreuen. Datteln in feine Stücke schneiden, zum Couscous geben und alles mit heißem Gemüsefond übergießen. Couscous quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Paprika waschen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke vom Kerngehäuse befreien. Tomaten waschen und trockentupfen. Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden.

Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Tomatenmark, Olivenöl, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone sowie einen

Spritzer Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Couscous mit Dressing mischen und Frühlingszwiebeln, Paprika, Gurke und Tomate unterheben.
Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Petersilie garnieren.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 08. März 2021

Merguez, Karotten-Sellerie-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

Für zwei Personen

Für die Merguez:

250 g Lammschulterfleisch	250 g Lammrippenfleisch	Schafsaitleinlinge, Kaliber 20/22
100 g rohes Rinderfett	3 Knoblauchzehen	2 EL Harissapaste
2 EL gemahlener Koriander	2 EL scharfes Paprikapulver	1 EL gemahlener Piment
2 EL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL getrockneter Oregano	2 EL Ras el-Hanout
1 EL gemahlener Anis	1 EL Chilipulver	2 EL Currypulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Couscous	1-2 St. Staudensellerie	1 Fenchel
2 Karotten	1 Bund Koriander	½ Bund glatte Petersilie
½ Bund Minze	2 EL Ras el-Hanout	2 EL gemahlener Kreuzkümmel
1 EL Harissagewürz	2 EL scharfes Paprikapulver	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Joghurt-Minz-Dip:

250 g Sahnejoghurt	1 Limette	½ Bund Minze
2 Knoblauchzehen	Salz	Pfeffer

Für die Merguez: Das Salz von den Schafsaitleinlingen abwaschen und ca. 30 Minuten wässern.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Lammschulter, Lammrippenfleisch und Rinderfett durch die feine Scheibe des Fleischwolfes drehen.

Anschließend mit Knoblauch, Harissa, Koriander, Paprikapulver, Piment, Kreuzkümmel, Oregano, Ras el-Hanout, Anis, Chilipulver, Currypulver, Salz und Pfeffer würzen und alles gut verkneten.

Damit die empfindlichen Schafsdärme nicht reißen, das Füllrohr des Wurstfüllers vorher mit etwas Olivenöl einreiben. Schafsaitleinlinge aufziehen und die Fleischmasse langsam und gleichmäßig eingefüllt.

Anschließend werden die Würste mit einer Länge von ca. 15-18 cm abgedreht und zertrennt. Damit sich die Würste nicht wieder aufdrehen, sollten sie immer in die abwechselnde Richtung abdreht werden. Das letzte Stück zuknoten.

Abschließend die Bratwürste ringsherum in Olivenöl braun anbraten.

Selbstgemachte Bratwürste sollten Sie immer sehr langsam und nicht zu heiß braten, denn sonst besteht die Gefahr, dass die Würste aufplatzen.

Für den Couscous: Couscous mit ca. 500 ml heißem Wasser aufgießen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer, Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Harissagewürz und Paprikapulver würzen.

Sellerie und Fenchel putzen. Karotten schälen. Sellerie, Fenchel und Karotten klein schneiden. Koriander, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Sellerie, Fenchel, Karotten, Koriander, Petersilie und Minze unter den Couscous heben. kuechenschlacht.zdf.de

Für den Joghurt-Minz-Dip: Knoblauch abziehen und pressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette halbieren und den Saft auspressen. Sahnejoghurt mit Minze und Knoblauch vermengen und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Amamra am 05. Juli 2021

Ratatouille mit Lamm-Rücken und Couscous

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

2 Zwiebeln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Aubergine	1 Zucchini	200 g passierte Dosen-Tomaten
150 g gehackte Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle
1 Orange	500 ml Gemüsefond	1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Zucker	Pfeffer, Salz

Für den Lammrücken:

1 Lammrücken à 200g	2 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
1 kleine Knoblauchzehe	Pfeffer	Salz

Für den Couscous:

0,1 g Safranfäden	200 g Couscous	250 ml Gemüsefond
	Pfeffer	Salz

Für das Ratatouille:

Für die Tomatensauce $\frac{1}{2}$ Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit 100 ml Wasser erhitzen und die Zwiebelwürfel darin garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 150 ml Gemüsefond und die passierten Tomaten hinzugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Knoblauch abziehen und etwa 2 TL Knoblauch fein reiben. Ein kleines Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und etwa 2 TL Ingwer fein reiben. Orangenschale abreiben.

Die stückigen Tomaten, den geriebenen Knoblauch und den geriebenen Ingwer, sowie den Abrieb einer Orangenschale in den Topf geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence, Chiliflocken und Zucker würzen. Die Sauce warm halten.

Zucchini längs vierteln und schließlich in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Aubergine ebenfalls in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und anschließend in Stücke schneiden. Die andere Hälfte der Zwiebel abziehen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren, entkernen und in etwa in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Den restlichen Gemüsefond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Zucchini hinzugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Das Gemüse in die Tomatensauce rühren. Die Ratatouille salzen und knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Lammrücken:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit einem Teelöffel Olivenöl und Kräutern der Provence verrühren. Das Fleisch damit einreiben und beiseite stellen.

Restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilet salzen und von jeder Seite 2 Minuten darin anbraten. In Alufolie wickeln, in den Backofen legen und 10 Minuten nachgaren lassen.

Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel geben und den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen lassen. Safran anschließend gut einrühren und den Fonds über den Couscous gießen. Das Ganze in der Schüssel 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ratatouille auf einen Teller geben. Lamm in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Fleischsaft aus der Folie darüber träufeln. Couscous mit anrichten und servieren.

Silvia Fernandes am 05. Juni 2019

Meer

Garnelen marokkanisch, scharfe Joghurt-Soße, Couscous

Für zwei Personen

Für die Garnelen:

8 Riesengarnelen	2 Knoblauchzehen	1 Orange
3 cm Ingwer	$\frac{1}{2}$ TL edelsüßes Paprikapulver	1 g Safranfäden
10 ml Olivenöl	Salz	

Für den Couscous:

150 g Couscous	2 Stangen Frühlingszwiebeln	1 Gurke
5 entsteinte Datteln	1 Orange	3 cm Ingwer
1 Zitrone	1 Granatapfel	100 g gesalzene Cashew-Nüsse
100 g Pistazien	1 TL Harissapaste	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver	

Für die Joghurt-Sauce:

150 g Joghurt	1 TL Currypulver	1 TL Sambal Oelek
Salz	Pfeffer	

Für die Garnelen:

Einen Topf mit Wasser aufkochen. Für die Marinade Knoblauch abziehen und fein würfeln, Ingwer schälen und fein reiben. Miteinander vermengen. Mit Salz abschmecken. Olivenöl, Paprikapulver, Safran und einen Schuss heißes Wasser dazugeben. Orange schälen, in Spalten schneiden und mit der Marinade vermengen. Die Garnelen in der Orangenmarinade wenden und 10 Minuten darin ruhen lassen. Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen. Die Garnelen samt Marinade und Orangenspalten hineingeben und 3 bis 4 Minuten braten.

Für den Couscous:

Wasser aufkochen. Couscous in einer Schüssel mit kochendem Wasser bedecken, mit einem Teller zudecken und quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, Gurke waschen und von Enden befreien. Frühlingszwiebel, Gurke und Datteln klein schneiden und in einer Schüssel vermengen. Koriander abbrausen und trockenwedeln. Einen Zweig zur Seite legen. Den Rest abzupfen und fein hacken. Zitrone und Orange halbieren und auspressen. Saft der Zitrone und Orange mit Harissa in die Schüssel zu der Dattelmischung geben. Den Couscous ebenfalls hinzugeben. Pistazien und Cashew-Nüsse klein hacken, mit dazugeben. Alles miteinander vermengen und mit Kurkuma, Curry, geriebenem Ingwer und gehacktem Koriander abschmecken. Den Granatapfel halbieren und die Kerne ausklopfen. Zum Garnieren bereitstellen.

Für die Joghurt-Sauce:

Joghurt in eine Schüssel geben und mit Curry, Sambal Oelek, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten, mit übrigem Koriander und Granatapfelkernen garnieren und servieren.

Nele Riemann am 01. Juli 2019

Tintenfisch-Tuben, tomatige Soße, Salz-Zitronen-Couscous

Für zwei Personen

Für die Tintenfischtuben:

6 kleine Tintenfischtuben, ca. 200 g	100 g rohe Garnelen	$\frac{1}{4}$ Salzzitrone, mit Sud
3 getrock. Datteln	50 g gehackte Mandeln	1 rote Chilischote
1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen	2 Eier
50 ml Sahne	50 g Vollkornsemmelbrösel	3 Zweige Koriander
3 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Sahne	200 ml trockener Weißwein	200 ml Gemüsefond
3 EL Tomatenmark	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

150 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salzzitrone, mit Sud	5 getrock. Datteln
50 g gehackte Mandeln	100 ml Gemüsefond	4 Zweige Koriander
4 Zweige glatte Petersilie	1 TL Kreuzkümmelsamen	1 TL Koriandersamen
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Tintenfischtuben:

Die Tintenfischtuben ggfs. putzen, waschen und trockentupfen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Erst die gehackten Mandeln dazugeben, anschließend die Semmelbrösel in die Pfanne geben. Sobald die Brösel etwas angeröstet und knusprig sind, die Masse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Beiseitestellen.

Garnelen ggf. entdarmen, waschen, trockentupfen und klein schneiden.

Datteln und Salzzitrone ebenfalls klein schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Chilischote waschen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, fein schneiden.

Kreuzkümmelsamen und Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen.

Eier trennen und das Eiweiß auffangen.

Nun kleingeschnittene Garnelen, Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Chilischote sowie Eiweiß und Sahne in die Schüssel zu der Semmelbrösel-Masse geben, mit Kreuzkümmel, Koriandersamen, Salz und Pfeffer würzen und alles zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Ggf. erneut mit Gewürzen abschmecken. Anschließend die gesäuberten Tintenfischtuben mit der Masse füllen und diese mit Zahnstocher gut verschließen. Von der Füllung sollte etwas übrigbleiben. Diesen Rest für die spätere Verarbeitung beiseitestellen.

Für die Sauce:

Die zuvor verwendete Pfanne aufstellen und die gefüllte Tintenfischtuben darin von beiden Seiten anbraten. Mit Weißwein und Fond ablöschen und die Tuben mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten garen. Dann die Tuben aus dem Sud nehmen und warmhalten. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Die Hälfte der restlichen Füllung in den Sud geben und etwas einkochen lassen. Sahne und Tomatenmark einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. fein pürieren.

Den Rest der Füllung in eine zweite Pfanne geben und kross anbraten.

Für den Couscous:

Couscous mit Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gleichmäßig vermischen. Ein wenig Fond angießen, dann mit der Gabel verrühren bis der Couscous locker-körnig ist. Ggf. noch etwas Fond nachgießen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Kreuzkümmel und Koriandersamen in einem Mörser zermahlen. Datteln und Salzzitrone klein hacken. Dann Datteln, Salzzitrone, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Koriandersamen und Mandeln zum Couscous geben und mit Sud von der Salzzitrone und Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Claudia Engelhardt am 31. August 2020

Rind

Curry mit Rinder-Hüfte, zweierlei Aubergine und Couscous

Für zwei Personen

Für das Garam Masala:

1 EL Koriandersamen	1 EL Kreuzkümmelsamen	1 TL schwarzer Pfefferkörner
5 grüne Pfefferkörner	1 Muskatnuss	1 Zimtstange
3 Nelken	1 Muskatnuss	

Für das Rindfleischcurry:

300 g Rinderhüfte	1 große Zwiebel	1 rote Chili
1 grüne Chili	1 Knoblauchzehe	1 Knolle Ingwer à 2 cm
100 ml trockener Weißwein	100 ml Gemüsefond	50 g türkischer Joghurt
1 TL edelsüßes Paprikapulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmel	1 EL Currymischung (s.o.)	250 g Tomaten
2 Datteln	50 g Mandelstifte	5 Zweige Koriander
1 EL Essigbaumgewürz	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

2 Auberginen	1 Zitrone, Abrieb	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
8 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 Aubergine	$\frac{1}{4}$ gelbe Paprika
1 Gurke	1 Schalotte	1 Zitrone, Saft
2 EL schwarze Oliven	6 Safranfäden	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Garam Masala:

Die Gewürze in einer Pfanne ohne Öl rösten. Die Gewürze im Mörser stoßen und durch ein Sieb fein sieben.

Für das Rindfleischcurry:

Das Fleisch waschen, trocknen, in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit wenig Öl scharf rundum anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Zwiebeln in Olivenöl andünsten, Gewürze dazugeben und rösch braten.

Die Chili längs halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und klein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden. 5 Minuten vor dem Servieren Chili und Knoblauch dazugeben, abschmecken und mit Garam Masala, gehacktem Koriander und Essigbaumgewürz garnieren. Mit Joghurt abschmecken.

Für die Auberginen:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Aubergine halbieren und im Ofen etwa 15 Minuten schmoren. Die Minze abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Innere der Aubergine auskratzen, mit der Gabel fein zerdrücken und mit 2 EL Olivenöl, Minze, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen.

Die zweite Aubergine in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, würzen und leicht melieren. In einer Pfanne mit dem übrigen Olivenöl kross ausbraten.

Für den Couscous:

Die Aubergine und Gurke von den Enden befreien und grob würfeln. Die Schalotte abziehen, halbieren und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und kleinschneiden.

Couscous in ausreichend Salzwasser mit den Safranfäden gar ziehen lassen.

Aubergine, Gurke, Paprika und Schalotten mit gehackten Oliven in einer Pfanne mit Olivenöl

schwenken. Den Couscous dazugeben und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mischa Sutter am 09. April 2019

Rinder-Filetsteak mit mediterranem Letscho und Couscous

Für zwei Personen

Für die Steaks:

2 Rinderfilets à 180 g 2 EL neutrales Öl Salz, bunter Pfeffer

Für das Letscho:

1 rote Paprika 1 gelbe Paprika 2 Zucchini
1 rote Zwiebel 2 Knoblauchzehen 400 g geschälte Tomaten
500 ml Gemüsefond 1 Prise brauner Zucker 2 EL Olivenöl
Öl Salz bunter Pfeffer

Für den Couscous:

250 g Couscous 125 ml Gemüsefond 1 EL Butter
Salz

Für die Steaks:

Filets waschen, trockentupfen und gegebenenfalls Fasern und Sehnen entfernen. Von allen Seiten salzen und pfeffern. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch rundherum scharf anbraten. Von der Hitze nehmen und kurz ruhen lassen.

Für das Letscho:

Paprika und Zucchini waschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel abziehen und ebenfalls würfeln. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zunächst Zwiebel und Knoblauch, dann Paprika und zuletzt Zucchini dazugeben und andünsten.

Geschälte Tomaten hinzufügen. Je nach Belieben den ganzen Fond oder einen Teil davon dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen und gar werden lassen.

In einer Schüssel anrichten und mit Olivenöl beträufeln.

Für den Couscous:

125 ml gesalzenes Wasser mit dem Gemüsefond zum Kochen bringen, Couscous hinzufügen. Topf vom Herd nehmen und Couscous quellen lassen. Vor dem Servieren etwas Butter unter Couscous mengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Karin Mohrenschildt am 14. März 2019

Salat

Couscous-Salat

Für zwei Personen

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020

Vegetarisch

Arabischer Couscous mit Falafel-Bällchen und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

125 g Couscous	1 rote Spitzpaprika	½ Bund Petersilie
1 ½ Stangen Frühlingszwiebeln	30 g Tomatenmark	1 Zitrone
1 EL Harissa	250 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	50 g Kichererbsenmehl	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	½ Bund Petersilie	½ Bund Koriander
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

5 EL Joghurt, 3,5%	½ Bund Minze	1 Zitrone
1 TL Tahin	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

20 g Mandelblättchen

Für den Couscous:

Den Gemüsefond in einem Topf aufkochen, von der Herdplatte nehmen, den Couscous zugeben und 10 Minuten quellen lassen. Im Kühlschrank abkühlen.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und klein schneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Frühlingszwiebeln klein schneiden und mit Paprika und Petersilie unter Couscous heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Couscous mit Tomatenmark, Olivenöl, Zitronensaft und Harissa abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Falafel:

Für die Falafel Zwiebel und Knoblauch abziehen und klein hacken.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und zupfen.

Kichererbsen, Kicherebsenmehl, eine halbe Zwiebel, Knoblauch, Petersilie und Koriander pürieren. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Masse mit Kreuzkümmel und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Bällchen formen und 3-5 Minuten goldbraun frittieren.

Für den Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken und unter den Joghurt heben. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Tahin und Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Garnitur:

Mandelplättchen in einer Pfanne anrösten.

Couscous auf Tellern anrichten, Falafel daneben geben und Minz-Joghurt darüber verteilen. Mit Mandeln garniert servieren.

Marcel Juhas am 31. März 2021

Couscous mit Ofen-Gemüse, Hüttenkäse, Hummus, Minz-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	80 g Kichererbsen	100 g Hirtenkäse
1 Aubergine	1 Möhre	1 Granatapfel
1 Zitrone	½ Bund Petersilie	300 ml Gemüsefond
2 g Ras el Hanout	3 EL Olivenöl	1 EL Instant Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer	

Für den Dip:

100 g Joghurt	½ Bund Minze	½ Bund Petersilie
1 Prise Zucker	Salz	Pfeffer

Für das Hummus:

1 Dose Kichererbsen	1/6 Tasse Aquafaba	1/4 Tasse Sesampaste
1/8 Tasse Olivenöl	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
½ TL gemahl. Kreuzkümmel	10 g dunkle Sesamsaat	10 g helle Sesamsaat

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne

Für den Couscous:

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Gemüsefond in einem Topf erhitzen und einmal aufkochen lassen.

Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und quellen lassen.

Kichererbsen abgießen (Flüssigkeit auffangen). Die Enden der Aubergine abschneiden und die Aubergine in ca. 2cm große Würfel schneiden.

Möhre schälen und klein schneiden. Kichererbsen, Möhren und Aubergine mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ras el Hanout marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und ca. 20-25 Min backen.

Granatapfel halbieren und Kerne in eine Schüssel geben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ofengemüse zum Couscous geben, zusammen mit Hüttenkäse und Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und instant Gemüsebrühe abschmecken.

Mit den Granatäpfeln bestreuen und etwas Zitronenschale darüber geben.

Für den Dip:

Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit dem Joghurt, einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dip verrühren.

Für das Hummus:

Knoblauch abziehen und halbieren. Zitronenschale abreiben, anschließend auspressen. Kichererbsen, Aquafaba, Sesampaste, Olivenöl, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft und Zitronenabrieb in einen Mixer geben und fein pürieren. Sesamsaat darüber streuen.

Für die Garnitur:

Pinienkernen in einer Pfanne anrösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lukas Kiesewetter am 18. März 2021

Falafel mit Couscous-Salat und Koriander-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Falafel:

250 g Kichererbsen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	10 g frischer Koriander	5 g glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	1 Msp. getrock. Chiliflocken	3 EL Kichererbsenmehl
1 TL Backpulver	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

200 g Couscous	1 Möhre	1 Zucchini
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	120 g Cherrytomaten	$\frac{1}{4}$ Gurke
1 Frühlingszwiebel	1 Granatapfel	1 Zitrone
80 g Feta	1 TL dunkler Balsamicoessig	1 Msp. Currypulver
1 Msp. Kurkuma	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für den Koriander-Joghurt:

200 g fettarmer Joghurt (0,1%)	1 Zitrone	2 Zwe. frischer Koriander
1 TL flüssiger Honig	1 TL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für die Falafel:

Die Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und grob schneiden. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und grob hacken.

Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Zitronensaft, Koriander, Petersilie, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Kichererbsenmehl, Backpulver sowie Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und zu einer feinen Masse pürieren. Aus dieser Masse kleine Bällchen formen und im heißen Fett knusprig und goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Wenn Sie den Saft von Kichererbsen aus der Dose aufschlagen, dann entsteht nach einiger Zeit eine Art Eischnee. Dieser Schaum kann mit Gewürzen abgeschmeckt werden und ist sogar vegan.

Für den Couscous-Salat:

250 ml Wasser zum Kochen bringen und salzen. Das Wasser über den Couscous geben und diesen Quellen lassen. Möhre schälen und würfeln.

Zucchini waschen, trockentupfen und würfeln. Möhre und Zucchini in einer Pfanne in 1 Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen. Gurke halbieren, Kerngehäuse mithilfe eines Löffels entfernen, dann würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.

Feta würfeln. Paprika schälen, von Scheidewänden und Kernen befreien und würfeln.

Gurke, Frühlingszwiebel, Feta und Paprika mit Couscous vermischen.

Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Zusammen mit dem angebratenen Gemüse zum Couscous geben. Alles gut vermengen und mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitrone halbieren, Saft auspressen und den Salat damit abschmecken.

Für den Koriander-Joghurt:

Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und mit dem Joghurt vermischen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronensaft, Honig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Bölke am 04. Februar 2021

Gebackene Auberginenscheiben mit Couscous und Harissa-Dip

Für zwei Personen

Für den Couscous:

100 g Moghrabieh-Couscous	1 Lorbeerblatt	100 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Zitrone (2 EL Saft)	2 Zweige Dill	2 Zweige Koriander
3 EL Rapsöl	1 Prise Zucker	mildes Chilipulver
Salz	Pfeffer	

Für die Auberginen:

1 große Aubergine	$\frac{1}{2}$ TL getr. Bohnenkraut	80 g Mehl
2 EL Rapsöl	1 TL Harissapaste	Salz, Pfeffer

Für den Harissa-Dip:

200 g griech. Joghurt	2 TL Harissapulver	2 EL Gemüsefond
1 EL Rapsöl	1 TL Zucker	Salz

Für den Couscous:

Den Couscous in Salzwasser mit einem Lorbeerblatt weichgaren.

Couscous in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Zitrone auspressen und den Saft mit Fond verrühren. Das Öl mit dem Stabmixer untermixen. Dill und Koriander abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und untermischen.

Dressing mit Salz und Pfeffer, Zucker und Chilipulver würzen. Mit dem Couscous mischen.

Für die Auberginen:

Aubergine putzen und waschen und der Länge nach in $\frac{1}{2}$ bis 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Bohnenkraut würzen. Zuerst in Mehl wenden, mit kaltem Wasser besprenkeln und leicht verreiben, sodass das Mehl ein wenig verkleistert.

Öl in der Pfanne erhitzen und Auberginen von beiden Seiten darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Harissa-Dip:

Harissa mit Fond verrühren, mit Öl und Joghurt mixen und mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Veronika Hülsmann am 29. Januar 2019

Gefüllte Ofen-Paprika mit Tomaten-Soja-Ragù, Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Ofenpaprika:

2 orange Paprika	100 g Instant-Couscous	80 g Sojagranulat
780 g stückige Tomaten mit Saft	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	100 g Feta	230 ml Gemüsefond
2 Zweige Basilikum	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Pimenton de la Vera
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Pfannenbrot:

50 g Butter	160 ml Milch	300 g Dinkelmehl (630)
1 TL Backpulver	1 EL Schwarzkümmel	1 EL Olivenöl
Öl	$\frac{1}{2}$ TL Zucker	1 TL Salz

Für den Kräuterfrischkäse:

150 g Doppelrahmfrischkäse	1 Zitrone	4 EL Milch
5 Zweige glatte Petersilie	5 Zweige Basilikum	1 Prise Zucker
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL Pinienkerne

Für die Ofenpaprika:

Einen Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen, einen weiteren Ofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Gemüsefond zum Kochen bringen. Sojagranulat in eine Schale geben und mit 150 ml kochendem Gemüsefond überbrühen. 7 Minuten ziehen lassen. Couscous ebenfalls in eine Schale geben und mit den restlichen 80 ml des Gemüsefonds übergießen. Beiseitestellen.

Paprika waschen, trockentupfen und im oberen Viertel durchschneiden, sodass eine Art Deckel entsteht. Von Scheidewänden und Kernen befreien die Kerne entfernen. Paprika in eine Auflaufform geben und etwa 20 Minuten im heißen Ofen vor garen.

Zwiebel abziehen und in feine Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch Olivenöl anbraten. Dann das Sojagranulat hinzugeben und etwa 3 Minuten mit braten. Dann die Tomaten hinzugeben, die Temperatur auf die Hälfte reduzieren und alles weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Zitrone unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben.

Basilikum abbrausen, trockenwedeln und hacken. Tomaten-Ragù mit Zitronenabrieb, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum unterheben. Feta zerbröseln. Ca. die Hälfte des Tomaten-Soja -Ragù mit dem Couscous und Feta mischen. Paprika aus den Ofen nehmen und mit dem Couscous-Ragù-Gemisch füllen, dann für weitere 10 Minuten in den Ofen stellen. Gefüllte Paprika auf restlichem Tomaten-Soja-Ragù anrichten.

Für das Pfannenbrot:

Butter in einen Topf geben und schmelzen. Mehl, Backpulver, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Flüssige Butter, Milch und Olivenöl zugeben und mit dem Knetaken eines Mixers zu einem glatten Teig kneten. Teig in vier Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu runden Fladen (je 20 cm Durchmesser) ausrollen. Mit Schwarzkümmel bestreuen.

Öl erhitzen in einer Pfanne erhitzen und die Fladen einzeln bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 2 Minuten backen.

Für den Kräuterfrischkäse:

Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

Doppelrahmfrischkäse mit Milch glattrühren, dann Olivenöl unterrühren.

Petersilie und Basilikum einrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und 1 Esslöffel Zitronensaft abschmecken.

Für die Garnitur:

Pinienkerne auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun rösten.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 11. März 2021

Gegrillte Miso-Zucchini mit Hummus und Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für die Miso-Zucchini:

2 große, längliche Zucchini	1 Knoblauchzehe	1,5 EL helle Misopaste
1 EL helle Tahinpaste	1 EL Sojasauce	1 TL Ahornsirup
1 TL Sesamöl	1 EL Olivenöl	1 EL Sesam
$\frac{1}{2}$ TL Rauchsatz	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	3 Medjool-Datteln	$\frac{1}{2}$ Granatapfel
40 g Mandelstifte	1 EL Rosinen	2 Zweige Koriander
200 ml Gemüsefond	1 EL vegane Butter	$\frac{1}{2}$ TL Zimtpulver
Garam Masala	Salz	Pfeffer

Für den Hummus:

250 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	2 EL ungesüßter Sojajoghurt
2 EL helle Tahinpaste	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	1 TL Salz
2 EL Olivenöl		

Für die Miso-Zucchini:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zucchini längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einritzen.

Für die Marinade Knoblauch abziehen, auspressen und mit Misopaste, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Olivenöl, Rauchsatz, Salz und Pfeffer vermengen. Mit der Marinade die kreuzweise eingeritzten Zucchinihälften einreiben und mit der Schnittseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. 20 Minuten im Ofen grillen.

Aus dem Ofen herausnehmen und vor dem Servieren mit Tahin und Sesam garnieren.

Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen, Couscous einrühren und zugedeckt für ca. 3-5 Minuten quellen lassen.

Ziehen lassen und mit einer Gabel auflockern, die Butter untergeben.

Rosinen in heißem Wasser einweichen und ziehen lassen. Datteln entkernen und fein schneiden. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Granatapfel entkernen.

Rosinen, Datteln, Mandelstifte und Granatapfelkerne vermengen und unter den Couscous heben. Mit Zimt und Garam Masala, Salz und Pfeffer zum Schluss abschmecken. Koriander abbrausen, trockenwedeln, hacken und über den Couscous streuen.

Für den Hummus:

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Ein paar Kichererbsen vorher für die Garnitur zur Seite stellen.

Den Couscous-Salat auf Tellern anrichten und mit Hummus umgeben.

Miso-Zucchini daneben geben, mit übrigem Sesam und den Kichererbsen garnieren und servieren.

Roxanne Zarotiadis am 04. Oktober 2021

Halloumi-Sticks mit Couscous, Spinat und Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für die Halloumi-Füllung:

200 g Halloumi 200 g Panko-Mehl 2 Eier
1 TL Sojasauce Sonnenblumenöl

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous 50 g Cocktailtomaten $\frac{1}{4}$ Salatgurke
 $\frac{1}{4}$ rote Paprika $\frac{1}{2}$ Karotte 1 Bund glatte Petersilie
1 Granatapfel 1 Zitrone 100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark 2 TL weißen Balsamicoessig 4 EL Olivenöl
Kreuzkümmel Ras el Hanout Cayenne-Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver Zitronen-Pfeffer Chiliflocken, Salz

Für den Limetten-Dip:

100 griech. Joghurt 100 g Crème-fraîche 10 g Honig
1 Limette Zitronenpfeffer Salz

Für den Spinatsalat:

300 g Babyspinat 1 TL geröstetes Sesamöl 1 TL Sojasauce
1 EL weißer Sesam

Für die Garnitur:

1 Zweig Minze

Für die Halloumi-Füllung: Halloumi in gleichmäßige Sticks schneiden. Die beiden Eier verquirlen und mit Sojasauce mischen.

Halloumi zunächst im Ei und anschließend im Panko-Mehl wenden.

In der Pfanne bei mittlerer Hitze in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten.

Für den Couscous-Salat: Gemüsefond erhitzen. Couscous mit Gemüsefond und Tomatenmark aufgießen, umrühren und beiseitestellen.

Tomaten, Gurke, Paprika und Karotte schälen, klein schneiden und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Couscous mit dem Gemüse vermengen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Balsamicoessig, Kreuzkümmel, Salz, Paprikapulver, Ras el Hanout, und Zitronen-Pfeffer, Cayenne-Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Mit einem Holzlöffel auf den Granatapfel schlagen, um die Kerne zu lösen. Etwas von dem Granatapfelkernen zu dem Couscous geben.

Couscous zuletzt mit den Granatapfelkernen garnieren.

Für den Limetten-Dip: Joghurt und Crème fraîche miteinander vermengen.

Etwas Schale von der Limette abreiben und den Saft der halben Limette pressen. Joghurtgemisch mit Limette, Salz und Zitronenpfeffer und Honig abschmecken.

Für den Spinatsalat: Spinat waschen, trockenschleudern und Sesamöl in der Pfanne erhitzen.

Dann den Spinat mit der Sojasauce dazugeben und nur kurz anschwitzen, bis er leicht zusammenfällt. Sesam in Pfanne ohne Fett rösten und Spinat damit garnieren.

Für die Garnitur: Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Marie Beetz am 13. Oktober 2021

Kohlrouladen mit Crème-fraîche-Soße, Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für die Kohlrouladen:

4 große Weißkohlblätter	50 g Instant Couscous	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Ei (M)	50 g Schafkäse
50 g Crème fraîche	25 g Walnusskerne	250 ml Gemüsefond
½ Bund glatte Petersilie	3-4 Zweige Thymian	Speisestärke
Butterschmalz	Salz	Pfeffer

Für den Steinpilz-Kartoffelstampf:

400 g mehligk. Kartoffeln	10 g getrock. Steinpilze	50 g Butter
125 ml Milch	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Für die Kohlrouladen:

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Kohlblätter 2-3 Minuten darin blanchieren. In einem Sieb kalt abschrecken und abtropfen lassen. Blätter nebeneinander auf der Arbeitsfläche ausbreiten, dann dicke Rippen der Kohlblätter flach schneiden.

100 ml Gemüsefond erhitzen, über den Couscous gießen und quellen lassen.

Walnusskerne grob hacken und ohne Fett kurz anrösten, zum Couscous geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, klein würfeln und 3-4 Minuten in Öl andünsten. Schafkäse zerkrümeln und mit Zwiebel und Knoblauch zum Couscous geben. Petersilie und Thymian abbrausen, trockenwedeln, dann die Blättchen abzupfen und hacken. Petersilie, 1 Teelöffel Thymianblättchen und Ei zur Couscous-Mischung geben. Alles gut vermengen und herzhaft mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun jeweils einen gehäuften Esslöffel Füllung auf die Kohlblätter geben.

Die Blattränder seitlich einschlagen, dann die Kohlblätter mit der Füllung aufrollen und mit Küchengarn umwickeln und befestigen. Butterschmalz in einer breiten Pfanne erhitzen und die Kohlrouladen mit der Naht nach unten hineinsetzen und ringsherum anbraten, dann den restlichen Fond angießen und einköcheln lassen.

Kohlrouladen aus der Pfanne nehmen, die Kochflüssigkeit mit Crème fraîche verquirlen und nach Belieben leicht nachwürzen. Sauce ggf. mit Speisestärke binden.

Für den Steinpilz-Kartoffelstampf:

Kartoffeln schälen und zerkleinern. In kochendem Salzwasser in 15-20 Minuten weich kochen. Abgießen und dabei etwas Kochflüssigkeit auffangen. Pilze nach Belieben etwas kleiner schneiden. Milch zusammen mit Pilzen; Butter und Muskat erwärmen. Kartoffeln zur Milch Mischung geben und alles mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Ggf.

etwas Kochflüssigkeit der Kartoffeln einrühren, bis der Stampf schön cremig ist. Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Klaus Köppern am 22. September 2021

Ratatouille mit goldenem Couscous

Für zwei Personen

Für die Ratatouille:

300 g passierte Tomaten	1 Karotte	$\frac{1}{2}$ Zucchini
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 rote Chilischote	150 ml Weißwein
2 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrock. Rosmarin
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Prise Zimt	1 Nelke
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

120 g Couscous	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
1 Stück Ingwer	130 ml Sojamilch	130 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ Bund Koriander	1 EL Kurkumapulver	$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Zimt
1 Nelke	Salz	Pfeffer

Für die Ratatouille:

Karotte und eine halbe Zucchini schälen und in Streifen schneiden.

Paprika halbieren und je eine Hälfte von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, sehr fein würfeln und Chili in kleine Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Karotten, Zwiebeln, Paprika, Zucchini und Tomatenmark darin kurz anbraten. Knoblauch und passierte Tomaten hinzugeben.

Alles kurz köcheln lassen und mit Weißwein auffüllen. Thymian, Rosmarin, Zimt, Nelke und Chili dazugeben und 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie abrausen, trockenwedeln, fein hacken und ebenso unterheben.

Gewürze und Chili hinzufügen und alles zehn Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken.

Sojamilch, Gemüsefond, Kurkuma, Ingwer, Zimt, Nelke und Knoblauch in einem Topf aufkochen und den Couscous hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous ca. 8 Minuten ziehen lassen. Zitrone halbieren und einen Esslöffel Zitronensaft auspressen und unter den Couscous rühren und nochmals ziehen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, klein hacken und untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anna Diehr am 21. Juli 2021

Zaalouk, Couscous, Spitzpaprika, Minz-Joghurt, Aubergine

Für zwei Personen

Für das Zaalouk:

1 Aubergine	3 Tomaten	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
3 Knoblauchzehen	1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig frischer Koriander
4 EL Weißweinessig	Olivenöl	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Paprikagewürz	$\frac{1}{2}$ TL Salz	

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 Schalotte	5 entkernte Datteln
200 ml Gemüsefond	1 Msp. Raz el Hanout	1 Msp. trockenes Harissa
Salz		

Für die Spitzpaprika:

2 Spitzpaprika	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

Für den Minz-Joghurt:

300 g türkischer Joghurt	30 g frische Minze	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote
1 EL Zitrone	Salz	

Für die Garnitur:

1 Granatapfel	Auberginenhaut (von oben)	Mehl
Sonnenblumenöl	Salz	

Für das Zaalouk:

Die Auberginen schälen, Haut für später aufbewahren und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl weich braten.

Von den Tomaten den Strunk entfernen und mit heißem Wasser überbrühen, damit man die Schale abziehen kann. Dann in kleine Würfel schneiden. In einer zweiten Pfanne Tomatenwürfel, feingehackten Knoblauch, Koriander und Petersilie erhitzen und leicht köcheln lassen.

Nach circa 5 Minuten die restlichen Gewürze hinzugeben. Auberginen mit einem Stabmixer pürieren und dazu geben. Mit Essig und Salz abschmecken.

Für den Couscous:

Gemüsefond aufkochen, mit Raz el Hanout, Harissa und Salz würzen.

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous garziehen lassen. Datteln in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen und würfeln. In einer Pfanne Schalotte glasig braten, Couscous und Datteln hinzufügen und gegebenenfalls etwas nachwürzen.

Für die Spitzpaprika:

Paprika mit Olivenöl einpinseln, salzen und im Ofen bei 200 Grad schwarz rösten. Haut abziehen, Kerne entfernen und eine kleine Tasche hineinschneiden. Zaalouk in die Tasche füllen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze und Chili kleinhacken. Joghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken und alles miteinander vermengen.

Für die Garnitur:

Granatapfelkerne lösen. Auberginenhaut in kleine Streifen schneiden, melieren, in heißem Öl frittieren und als Chip verwenden. Mit Salz bestreuen.

Mona Hiermaier am 12. April 2021

Zucchini-Röllchen, mit Kürbis-Füllung, Basilikum-Pesto

Für zwei Personen

Für die Füllung:

500 g Hokkaido Kürbis	1 Zwiebel	1 Chilischote
1 Zweig glatte Petersilie	1 TL schwarzer Sesam	1 TL heller Sesam
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Zucchini-Röllchen:

2 Zucchini	1 TL Meersalz	1 EL Olivenöl
------------	---------------	---------------

Für das Pesto:

40 g Basilikum	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 EL Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	50 g Zucchini	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	1 Limette	200 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	Sonnenblumenöl	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für den Haselnuss-Joghurt:

40 g Haselnusskerne	150 g Joghurt, 3,5 3 Zweige Petersilie
Salz	Pfeffer

Für die Füllung:

Den Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis waschen, halbieren und mit Schale in Scheiben schneiden.

Mit Salz und Olivenöl mischen und auf oberster Schiene 15 min. backen, danach abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Chilischote waschen, entkernen und kleinschneiden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Gegarten Kürbis klein schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Chili darin andünsten. Kürbis und Petersilie dazugeben, vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzen und hellen Sesam unterrühren.

Für die Zucchini-Röllchen:

Zucchini waschen und mit einem Gemüsehobel in 12 Scheiben der Länge nach oder hobeln. Mit Olivenöl und Meersalz marinieren.

Für eine Rolle 6 Scheiben leicht überlappend nebeneinander legen.

Kürbisfüllung längs draufgeben und vorsichtig einrollen, 5 min. bei 180 Grad in den Backofen geben.

Für das Pesto:

1 EL Zitronensaft auspressen. Basilikum abbrausen, trockenwedeln und kleinschneiden. Mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pinienkerne anrösten und als Garnitur verwenden.

Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond erhitzen. Couscous mit kochendem Gemüsefond übergießen, quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Limetteschale abreiben und den Saft auspressen. Abrieb, Saft und Olivenöl zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und Paprika waschen, trockentupfen und würfeln. Zwiebel schälen und die Hälfte würfeln.

Das Gemüse in die Pfanne geben und wenige Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls zum Couscous geben.

Für den Haselnuss-Joghurt:

Haselnüsse in einer Pfanne ohne Zugabe von Öl rösten und auskühlen lassen. Petersilie waschen,

trocken schütteln und die Blätter mit der Hälfte der Nüsse grob hacken. Ganze Nüsse mit dem Joghurt pürieren, gehackte Nüsse und Petersilie danach unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous in einer Tasse oder in einen Servierring füllen, andrücken und mit dem Joghurt toppen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Anje Fiedler am 30. September 2021

Vorspeisen

Apfel-Taboulé mit Camembert-Zwiebel-Canapés

Für zwei Personen:

Für das Taboulé:

34 g Couscous	1 Lauchzwiebel	2 Äpfel
1 Zitrone	16 g Pinienkerne	2 EL Akazienhonig
4 EL Olivenöl	glatte Petersilie	1 Zweig Minze
Butter Salz Pfeffer		

Für die Zwiebeln:

100 g Zwiebeln	2 TL Olivenöl	6 EL Balsamico-Essig
3 Zweige Thymian	1 EL Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Brot:

15 grüne Oliven	65 g reifer Camembert	200 ml Milch
1 EL Olivenöl	300 g Dinkelmehl	1 TL Backpulver

Für die Garnitur:

gefriergetr. Apfelfringe

Für das Taboulé:

Etwas Wasser, Salz und 2,5 EL Olivenöl in einen Topf geben und aufkochen lassen. Sobald das Wasser kocht, Topf vom Herd ziehen, Couscous dazugeben und einrühren. Zugedeckt ein paar Minuten quellen lassen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesogen ist. Mit Butter verfeinern und auskühlen lassen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen.

Lauchzwiebel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

1 Apfel waschen, trockentupfen, vom Kerngehäuse befreien, vierteln und fein würfeln. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Für das Dressing Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Drittel Zitrone auffangen. Zitronensaft mit Salz und Pfeffer verrühren. Restliches Öl unterrühren. Dressing mit Couscous, Äpfeln, Lauchzwiebeln, Pinienkernen, Minze, Honig und Petersilie vermischen. Ca. 15 Minuten ziehen lassen. Den anderen Apfel waschen, trockentupfen, die Schale in Ringelform abschneiden. Schale in eine Ringform bringen und das Taboulé darin servieren.

Bei ca. 180 Grad im Backofen bekommen Pinienkerne eine gleichmäßigere Bräunung, als wenn man sie in der Pfanne röstet.

Für die Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucker unterrühren und goldbraun karamellisieren lassen. Thymian abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Essig ablöschen und ca. 2 Minuten einköcheln. Abkühlen lassen. Zwiebel-Confit vor dem Servieren auf dem Brot mit dem Camembert verteilen.

Für das Brot:

Mehl, Backpulver und 1 TL Salz vermischen. Milch und Öl dazugeben und alles vermengen und verkneten. Oliven klein schneiden und in den Teig einarbeiten. Teig etwas ruhen lassen. Teig zu einem runden Kreis ausrollen und in der Pfanne ohne Fett ausbacken. Ausgebackenes Brot in kleine Scheiben schneiden. Camembert in Scheiben schneiden und auf die Brotscheiben legen.

Für die Garnitur:

Apfelfringe zerkleinern und über das Gericht streuen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Tim von Loh am 16. Juni 2020

Börek mit Couscous-Salat und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Börek:

1 Pack. dreieckiger Yufka-Teig	250 g Schafskäse	1 rote Chilischote
2 Knoblauchzehen	1 Zitrone	1 Ei
3 EL Ajvar	1-2 TL Paprikapulver	1 Zweig Koriander
1 Zweig Minze	1 Zweig glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
Pflanzenfett		

Für den Couscous-Salat:

125 g Couscous	1 rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
100 g Kirschtomaten	1 Frühlingszwiebel	1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 Limette	50 g Schafskäse
3 EL Ajvar	1 EL Tomatenmark	$\frac{1}{2}$ TL flüssiger Honig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	2 TL Paprikapulver
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

100 g griech. Joghurt	2 Knoblauchzehen	2 EL Mayonnaise
1 Zweig glatte Petersilie	1 Zweig Minze	Salz, Pfeffer

Für die Börek: Die Chilischote abbrausen, trockentupfen, der Länge nach halbieren und fein Scheidewänden und Kernen befreien. Klein hacken. Knoblauch abziehen und pressen. Koriander, Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Chili, Knoblauch, Koriander, Minze und Petersilie in einen Mixbecher geben, dann Schafskäse, Ajvar, Zitronensaft, Olivenöl und Paprikapulver hinzugeben. Alles mit einem Stabmixer vermengen.

Yufka-Teig auf der Arbeitsfläche auslegen, die Schafskäse-Kräutermasse portionsweise auf die Teigblätter geben und einrollen. Ei verquirlen, die Teigenden damit bestreichen und auf diese Weise fixieren. Pflanzenfett in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin ringsherum braten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Couscous-Salat: Zwiebel und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden. Gurke waschen und würfeln. Kirschtomaten waschen, trockentupfen und halbieren. Paprika waschen, trockentupfen, dann halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und anschließend den Couscous hinzufügen.

Limette halbieren und den Saft auspressen. Ajvar mit 125 ml lauwarmem Wasser, Tomatenmark, Paprikapulver, Honig und dem Saft einer halben Limette vermengen. Sud zum Couscous geben, vermengen und ziehen lassen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Gurke, Tomaten, Paprika, Petersilie und Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Schafskäse grob zerbröseln. Beides mit dem Couscous-Salat anrichten.

Für den Minz-Joghurt: Knoblauch abziehen und pressen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt mit Knoblauch, Petersilie, Minze und Mayonnaise vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Moritz Geschke am 11. Mai 2021

Couscous-Salat mit Sultaninen und Kirschtomaten

Für zwei Personen

125 g Couscous	150 g Kirschtomaten	1 Zwiebel
1 Zitrone	15 g Sultaninen	25 g geröst., gesalzene Mandeln
10 g Koriander	10 g Minze	2 TL Ras-el-Hanout
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelsamen	4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Couscous in einer Schüssel mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln und mit 1 Teelöffel Ras el-Hanout, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Salz und reichlich Pfeffer würzen. 200 ml Wasser zum Kochen bringen, über den Couscous gießen und verrühren. Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und den Couscous 20 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Kirschtomaten waschen und trockentupfen. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Tomaten hineingeben. Tomaten 3-4 Minuten braten bis sie Farbe annehmen und aufplatzen. Hin und wieder umrühren. Tomaten mit ausgetretenem Saft auf einen Teller geben und mit einer Prise Salz würzen. Beiseitestellen.

Pfanne mit Küchenpapier auswischen und das restliche Olivenöl darin erhitzen. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und in die Pfanne geben. Mit restlichem Ras el-Hanout und 1 Prise Salz würzen und unter Rühren 10-12 Minuten braten, bis sie kräftig gebräunt und weich sind.

Vom Herd nehmen, Sultaninen hinzugeben, schwenken und abkühlen lassen.

Abgekühlten Couscous in eine große Schüssel füllen und die ZwiebelSultaninen-Mischung unterheben. Kreuzkümmelsamen kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und in einem Mörser leicht zerstoßen. Mandeln grob hacken. Koriander und Minze abbrausen, trockenwedeln und ebenfalls grob hacken. Zitrone unter heißem Wasser abspülen, Schale abreiben, dann halbieren und Saft auspressen. Couscous mit Kreuzkümmel, Mandeln, Koriander, Minze, 1 Esslöffel Zitronensaft und 1 Teelöffel Zitronenabrieb vermengen und mit $\frac{1}{4}$ Teelöffel Salz und einer kräftigen Prise Pfeffer abschmecken. Couscous mit den Tomaten garnieren.

Michael Zschiesche am 12. Januar 2021

Falafel mit Petersilien-Salat und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für die Falafel:

$\frac{1}{2}$ Dose Kichererbsen	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund frischer Koriander	1 TL Kreuzkümmel
$\frac{1}{2}$ TL Kardamom	1-2 EL Kichererbsenmehl	oder Paniermehl
Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

100 g Couscous	2 Tomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
1 Granatapfel	1 Zitrone	1 EL Granatapfelsirup
200 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze
2 Bund glatte Petersilie	1 TL Ras el Hanout	Salz, Pfeffer

Für den Joghurt:

1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{4}$ Zitrone	3,5% Naturjoghurt
$\frac{1}{2}$ Bund frische Minze	Salz	Pfeffer

Zwei Drittel der Kichererbsen fein mörsern oder mixen. Ein Drittel etwas gröber mörsern oder mixen. Alles vermischen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Frühlingszwiebel putzen, vom Strunk befreien und fein hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und auch fein hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken. Petersilie, Frühlingszwiebel und Koriander mit Kreuzkümmel, Kardamom, Salz, Pfeffer und Knoblauch mörsern und zu der Kichererbsenmasse geben.

Mit dem Mehl binden und kleine Kugeln formen. Diese Kugeln dann in Öl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Für den Salat:

Gemüsefond im Topf erhitzen und über den Couscous geben. Alles gut durchziehen lassen. Granatapfel entkernen. Tomaten und Gurke waschen, trockentupfen, ggfs. von Enden befreien, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und die Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous, Tomaten, Gurke, Granatapfelkerne, Granatapfelsirup und Ras el Hanout miteinander vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Olivenöl und Zitronensaft zum Salat geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Joghurt:

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit etwas Salz reiben. Minze abbrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Joghurt und Knoblauch verrühren. Zitrone halbieren, eine Viertel Zitrone auspressen und Saft auffangen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Petersiliensalat auf einem Teller anrichten. Falafel dazugeben und den Minz-Joghurt separat dazu reichen. Das Gericht servieren.

Kim Nadja Murr am 23. März 2021

Feta im Speckmantel, Portwein, Couscous-Salat, Joghurt

Für zwei Personen

Für die Feta-Spieße:

150 g Feta	8 Scheiben Bacon	1 große, rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian	2 EL Olivenöl
Pfeffer		

Für die Reduktion:

100 ml Portwein	100 ml Balsamico	50 g Zucker
-----------------	------------------	-------------

Für Couscous-Salat:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Bund Frühlingslauch	$\frac{1}{2}$ Zitrone
200 g Granatapfelkerne	100 g Walnüsse	100 ml Olivenöl
100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	1 EL Cumin
Salz	Pfeffer	

Für den Minz-Joghurt:

1 Limette	150 g Naturjoghurt	3 Stiele frische Minze
Salz		

Für die Feta-Spieße:

Für die Spieße den Feta mit Küchenpapier trockentupfen und in ca. 3 x 3 cm große Würfel schneiden. Jeden Feta-Würfel mit einer Scheibe Speck umwickeln. Zwiebeln abziehen und achteln. Abwechselnd Zwiebelstücke und Feta-Speck-Würfel auf acht Holzspieße stecken und beiseitestellen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehe im Ganzen mit einem großen Messer andrücken und zusammen mit den Thymianzweigen in das Öl legen.

Spieße dazugeben und von beiden Seiten knusprig braten. Herausnehmen, mit Pfeffer würzen.

Für die Reduktion:

Zucker in einen Topf mit schwerem Boden geben und goldbraun karamellisieren. Mit Portwein und Balsamico ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten sirupartig auf ca. 150 ml einkochen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

Für Couscous-Salat:

Couscous in eine große Schüssel geben. In einem Topf Fond und etwas Wasser aufkochen und über den Couscous gießen. Das Wasser sollte einen Zentimeter über dem Couscous stehen. Ziehen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln, kleinschneiden. Walnüsse klein hacken. Frühlingslauch putzen, vom Strunk befreien und in Ringe schneiden. Zitrone halbieren, auspressen, Saft auffangen.

Granatapfelkerne zusammen mit Couscous, Zitronensaft, Walnüssen, Minze, Lauch, Cumin, Öl, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und anmachen. Abschmecken und im Glas anrichten.

Für den Minz-Joghurt:

Minzblättchen von den Stielen zupfen, abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette waschen, gut abtrocknen und 2 TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 3 EL Saft auspressen. Limettenschale und saft mit Joghurt und Minze glatt rühren. Mit Salz abschmecken und beiseite stellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Julia Haßfeld am 25. August 2020

Lamm-Rücken mit Couscous-Salat und gerösteten Mandeln

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammrückenfilets à 120 g 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

75 g Instant-Couscous 1 Zitrone 125 g Zucchini
125 g Karotten 75 g Feta 150 g griech. Joghurt
20 g gehobelte Mandelkerne 2 Zweige Minze

Für das Lamm:

Lammrückenfilets abspülen und trockentupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin 5–6 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden.

Für den Couscous-Salat:

Den Couscous in eine Schüssel geben. Die doppelte Menge Salzwasser aufkochen, Couscous damit übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Feta würfeln. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Zucchini waschen. Karotten waschen und schälen. Beides mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden und mit 1–2 EL Zitronensaft mischen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Restlichen Zitronensaft mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Zucchini-Karotten, Feta, Zitronenabrieb und Mandeln darauf verteilen. Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Das Fleisch auf dem Salat anrichten. Mit Zitronendressing beträufeln, mit Minze garnieren und servieren.

Christina Dais am 30. Juli 2019

Index

- Aubergine, 28, 39, 46, 53, 55, 62
Avocado, 8, 34
- Bällchen, 24, 25
Blumenkohl, 7
Bratklops, 26–28
Bulgur, 66
- Couscous, 2, 4, 5, 7–9, 11, 14–16, 18–21, 24–
28, 30–36, 38, 39, 42, 43, 46, 47, 50,
52–56, 58–63, 66–71
Curry, 30, 38, 54
- Eier, 59
Enten-Keule, 14
Erbsen, 2, 18, 31, 52–54, 58, 69
- Falafel, 52, 54
Filet, 30–32
Filet-Steak, 47
Fleisch, 38
Frischkäse, 56
- Garnelen, 43
Grillenkäse, 59
Gurke, 9, 27, 32, 34–36, 42, 46, 50, 54, 59,
67, 69
- Hähnchen-Brust, 15, 18, 19, 21
Hähnchen-Curry, 15
Hähnchen-Schenkel, 20
Hüfte, 32, 46
Hühner-Brust, 16
Huhn, 14
- Käse, 53, 54, 67
Kürbis, 63
Kabeljau-Filet, 5
Kalb, 26
Karree, 33
Kartoffel, 60
- Lachs, 34–36
Lamm, 27
Lauch, 66
- Möhren, 2, 4, 9, 19–21, 25, 30, 31, 36, 38, 53,
54, 59, 61, 71
- Obst, 66, 69, 70
- Paprika, 7, 9, 26, 28, 34, 36, 39, 47, 52, 62,
63
Pilze, 5, 60
- Rücken, 39
Ratatouille, 39, 61
Riesen-Garnelen, 42
Rind, 27
Rinder-Hack, 24, 25, 28
Rippen, 38
Rotbarsch, 7
Rucola, 8, 27
- Schafskäse, 60
Schoten, 7, 30
Schulter, 38
Sellerie, 4, 20, 38
Speck, 70
Spinat, 21, 33, 59
Spitzkohl, 9
Steak, 47
- Tintenfische, 43
- Weißkohl, 60
- Zander-Filet, 8, 9, 11
Zucchini, 5, 11, 28, 33, 39, 47, 54, 58, 61, 63,
71