

**Kochrezepte
aus Fernsehen oder Internet**

Profi: Couscous

2008-2021

124 Rezepte

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

Inhalt

Beilagen	1
Bärlauch-Couscous	2
Blumenkohl 'Couscous'	2
Couscous mit Mangold	3
Couscous	3
Schneller Couscous	4
Schnelles asiatisches Gemüse	4
Fisch	5
Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous	6
Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous	7
Rotbarben in Anchovis-Kapern-Butter auf Zwiebel-Salat	8
Saltimbocca vom Saibling, Couscous, Paprika-Schaum, Salat	9
Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous	10
Warmes Wolfsbarsch-Carpaccio mit Soße a la Porquerolaise	12
Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse	13
Geflügel	15
Brokkoli-Couscous mit Hähnchen-Ragout	16
Dattel-Hähnchen-Spieß mit Couscous und Limonen-Joghurt	17
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous und Erdnuss-Soße	18
Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous-Salat, Erdnuss-Soße	19
Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen	20
Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous	21
Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Glasur, Macadamianüssen	22
Hähnchen-Keulen mit Safran-Tomaten und Couscous	23

Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus	24
Manuels Gemüse-Couscous mit Hähnchen-Brust	25
Marinierte Hühner-Brust auf Bärlauch-Couscous	26
Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous	27
Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud	28
Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen	29
Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone	30
Tandoori-Hähnchen mit Couscous	31
Hack	33
Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen	34
Kohlrabi-Variationen mit Rinder-Hack, Röstzwiebel-Tapioka	36
Lamm-Hack-Spieße mit Taboulé	37
Rote Zwiebeln gefüllt mit Rinder-Hack, Gemüse-Couscous	38
Schafskäse-Köfte vom Rind mit Couscous	38
Kalb	39
Kalb-Filet mit Bohnen-Tomaten-Gemüse und Couscous-Salat	40
Lamm	41
Aprikosen-Lamm-Spieße mit Couscous-Salat	42
Couscous-Salat mit Zucchini und Lamm-Koteletts	43
Flambierter Lamm-Rücken im orientalischen Gewürz-Mantel	44
Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous	45
Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts	46
Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet	47
Lamm-Couscous	48
Lamm-Filet mit Putenfleisch und dicken Bohnen	49
Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel	50
Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße	51
Lamm-Koteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfel	52
Lamm-Ragout mit Peperoni und Couscous	53
Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous	54
Lamm-Rücken mit Couscous-Peperoni	55

Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous	56
Springbock-Rücken mit Couscous und Dattel-Butter-Soße	58
Studis Tajine aus Lamm-Lachs mit Kräuter-Couscous	59
Tramezzini vom Lamm, Couscous, Bohnen und Thymian-Rahm	60
Meer	61
Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti	62
Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous	63
Rind	65
Currygulasch von der Rinder-Hochrippe mit Couscous	66
Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur	67
Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl und Couscous	68
Salat	69
Avocado Couscous-Salat	70
CousCous-Salat	70
Geräucherte Dorade mit Couscous und Aprikosen-Sorbet	71
Grill-Gemüse 'Marrakesch' auf würzigem Couscous-Salat	72
Orientalischer Schichtsalat	73
Suppen	75
Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika	76
Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous	77
Zitronengras Bowl mit Couscous und geräuchertem Lachs	78
Vegetarisch	79
Aubergine mit Baharat-Feta und Maulbeer-Couscous	80
Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomaten-Würfeln, Couscous	81
Auberginen-Paprika-Türmchen, Kerbel und Staudensellerie	82
Auberginen-Picatta mit Paprika-Schaum und Couscous	83
Austernpilze mit Honig-Quitten und Cranberry-Couscous	84
Avocado-Türmchen	85
Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl	86

Couscous-Salat mit Feigen-Tatar	87
Curry-Couscous	88
Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat	89
Gebratener Bimi mit scharfem Couscous	90
Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt	91
Gefüllte Champignons mit Couscous	92
Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt	93
Gefüllte Ochsenherztomaten	94
Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken	95
Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous	96
Gefüllte Tomate	97
Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat	98
Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat	99
Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Couscous, Avocado-Dip	100
Gemüse-Couscous mit Minze und gebackenem Schafskäse	101
Geschmorte Auberginen mit Cranberry-Couscous	102
Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt	103
Landei mit Brunnenkresse und Couscous	104
Mandel-Couscous im Brickteig	105
Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel	107
Ofen-Gemüse mit Couscous	108
Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa	109
Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln	110
Spitzkohl-Roulade mit Couscous und Kokos-Schaum	111
Taboulé mit gegrillter Wassermelone	112
Tabouleh mit Wassermelone, Gurke und Schafskäse	113
Variationen von der gefüllten Tomate	114
Vegetarische Kohlrouladen	115
Zweierlei Blumenkohl mit Couscous	116
Verschiedenes	117
Süßer Couscous mit Feigen und Zitronen-Melisse	118

Vorspeisen	119
Artischocke mit Couscous und Paprika-Püree	120
Auberginen-Frühlingsrollen	121
Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik	122
Blumenkohl-Couscous mit Orangen, Gewürzen, Reh-Tranchen	123
Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto	124
Gefüllte Ochsenherz-Tomaten	125
Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola	126
Gerapptes Surf-and-Turf	127
Roh marinierte, rote Riesen-Garnelen mit Couscous-Salat	128
Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta	129
Sashimi vom Hamachi, Couscous-Peperoni, Olivenöl-Butter	130
Shakshuka	131
Taboulé mit Hummus	132
Taboulé mit Kichererbsen, Chili und Zitronen	133
Wild	135
Couscous mit Reh-Fleisch	136
Glasierte Wachteln mit Couscous auf Cranberry-Spitzkohl	136
Straußen-Steak mit Couscous-Gemüse	137
Wachteln mit Honig gebraten und Zimt-Couscous	138
Wurst-Schinken	139
Bratwurst-Saltimbocca, Couscous-Salat, Minzjoghurt	140
Marokkanische Wurst-Pfanne mit Merquez, Couscous, Bohnen	141
Zucchini-Roulade mit Couscous	142
Index	143

Beilagen

Bärlauch-Couscous

Für 4 Personen

10 ml Olivenöl, mild	250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous
1 Schote Paprika, rot	1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün
1 Aubergine	2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt
Meersalz, Pfeffer		

Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemüsestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

Blumenkohl 'Couscous'

Für 4 Personen

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohlcouscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

Johann Lafer am 03. März 2018

Couscous mit Mangold

Für 2 Portionen

200 g Instant Couscous	100 g braune Champignons	50 g Mangold
50 g getrocknete Pflaumen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Chilischote	200 ml Brühe	Butter, Salz, Pfeffer

Die Butter in einem Topf schmelzen, Couscous zugeben und zwei Minuten anschwitzen. Die Hälfte der Zwiebel abziehen, schneiden und zum Couscous geben. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Zwei dünne Scheiben ebenfalls hinzufügen. Mit ein wenig Pfeffer abschmecken, die komplette Chilischote hinzufügen und ebenfalls im Topf leicht anrösten. Die Brühe auf den Couscous geben und ziehen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Die braunen Champignons halbieren und würfeln und mit etwas Butter in einer Pfanne anbraten. Die restliche Zwiebelhälfte schneiden und gemeinsam mit den Champignons anbraten. Die getrockneten Pflaumen ebenfalls in Würfel schneiden und den Champignons und der Zwiebel beimengen. Die Mangoldblätter falten, klein schneiden und ebenfalls in der Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hitze reduzieren. Die Chilischote wieder aus dem Couscous entnehmen. Den Topf mit dem Couscous vom Herd nehmen und auf Tellern anrichten, dabei ein wenig Olivenöl untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Mischung als Pilzen, Mangold und Pflaumen auf dem Couscous anrichten.

Tipp:

Dem Couscous kann wahlweise für einen aromatischeren Geschmack etwas Tomatenmark untermischt werden

Steffen Henssler am 15. 02. 2012

Couscous

Für 4 Personen

150 g Couscous (moyen)	280 ml Gemüsefond	80 g Tomatenwürfel, abgezogen
2-3 Blättchen Majoran	Estragon, Thymian	Basilikum, Raz-el-Hanout
Koriander, Pfeffer	Chili, Meersalz	

Den Couscous mit den Gewürzen mischen, den kalten Gemüsefond dazugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Der Couscous sollte noch Biss haben, aber nicht zu hart sein. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen und erneut quellen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Couscous in einer heißen Pfanne schwenken und mit den Tomatenwürfeln, Majoran und jeweils einem Teelöffel fein geschnittenen Estragon, Thymian und Basilikum mischen. Nochmals vorsichtig mit einer großen Prise Raz el Hanout abschmecken.

Johannes King am 09. September 2011

Schneller Couscous

Für 2 Portionen

150 g Couscous	200 ml Gemüsefond	50 ml Weißwein
3 Datteln	50 g Parmesan	1 Zwiebel
1 Limette	Rosmarin, Salz	
Pfeffer, Olivenöl		

Zunächst die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem heißen Topf mit einer Flocke Butter anschwitzen. Einen ganzen Zweig Rosmarin für das Aroma dazugeben. Den Instant-Couscous mit in den Topf geben und kurz anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und verkochen lassen. Den Couscous anschließend von der heißen Herdplatte nehmen und mit dem Fond aufgießen. Nun muss der Couscous bis zu zehn Minuten quellen und muss während dessen nicht umgerührt werden. Den Rosmarinzweig abschließend aus dem Couscous nehmen, die Rosmarinnadeln vom Stiel ziehen, klein hacken und zu dem Couscous geben. Die Datteln klein schneiden und unter den Couscous rühren. Mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Parmesan nun über den Couscous reiben und gut vermengen. Zum Schluss den Saft einer halben Limette dazugeben. Den Couscous auf Tellern anrichten.

Steffen Henssler am 03. 01. 2012

Schnelles asiatisches Gemüse

Für 2 Portionen

100 g Couscous	100 ml Fond	1 EL Rosinen
1 Knoblauchzehe	je 1 gelbe und rote Paprika	1 Knolle Ingwer
1 Zwiebel	3 Stiele Petersilie	1 Vanilleschote
Salz, Pfeffer	100 ml Kokosmilch	Olivenöl, Sternanis, Zimt

Couscous in einen Topf geben. Den Fond mit Rosinen und Knoblauch erhitzen und zu dem Couscous geben (falls Sie keinen Fond zur Hand haben, können Sie auch kochendes Wasser verwenden) und einkochen lassen. Die Paprika schälen, säubern und den Stiel und die Kerne entfernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden. Olivenöl in Pfanne erhitzen und die Paprika dazugeben. Den Knoblauch abziehen, zu kleinen Stiften schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Etwas Ingwer schälen und über die Pfanne reiben. Die Zwiebel scheiden und auch dazugeben. Die Petersilie grob hacken und ebenso zu den Paprika geben. Die Vanilleschote längs halbieren, das Vanillemark auskratzen und das Gemüse damit verfeinern. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kokosmilch ablöschen. Nun den aufgekochten Couscous dazugeben und das Ganze bei Bedarf mit Sternanis und Zimt abschmecken. Das Asiagemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Steffen Henssler am 24. 11. 2011

Fisch

Heilbutt im Bananen-Blatt mit Spargel-Zitrus-Couscous

Für vier Portionen

700 g Heilbuttfilet	1 Limette	1 kleine Chilischote
30 g Ingwer	4 EL Sojasauce	4 Bananenblätter (à 20x30cm)
Salz, Pfeffer	150 ml Gemüsebrühe	150 g Couscous
1 Bund weißer Spargel	1 Limette	1 Orange
1 Grapefruit	1 Zitrone	3 EL Olivenöl
3 Stiele Zitronenthymian	½ Bund glatte Petersilie	1 Schalotte
50 ml Weißwein	3 schwarze Pfefferkörner	2 Wacholderbeeren
2 Eigelbe	1 Ei	150 g weiche Butter
½ Zitrone	Chili	

Heilbuttfilet waschen, trocken tupfen und in vier gleichgroße Stücke teilen. Diese nebeneinander in eine flache Schale legen. Limette heiß abspülen, trocknen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Chili entkernen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sojasauce, Limettensaft, Limettenschale, Ingwer und Chili in einer Schüssel mischen und über die Fischstücke verteilen. Bananenblätter mit einem Bunsenbrenner kurz abflämmen, bis sie glänzen. Dadurch werden sie elastischer und reißen nicht beim Einpacken der Fischstücke. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Filets mit der Marinade auf die vorbereiteten Bananenblätter legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Heilbutt in die Blätter einpacken, mit Zahnstocher fixieren. Bananenpäckchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen 15 Minuten garen.

Gemüsefond aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Spargel waschen, schälen, Enden abschneiden und die Stangen klein würfeln. Zitrusfrüchte schälen, so dass die gesamte weiße Haut mit entfernt ist. Filets heraustrennen, abtropfenden Saft auffangen und mit dem Spargel zum Couscous geben. Mit Salz, Pfeffer würzen und das Olivenöl unterrühren. Zitronenthymian und Petersilie abbrausen, trockenschütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zuletzt unter den Salat mischen. Schalotte schälen und klein schneiden. Mit dem Weißwein, Pfeffer und Wacholder in einem Topf aufkochen und eine Minute köcheln lassen.

Butter in einen Topf geben und bei milder Hitze schmelzen. Eigelbe, Ei, Weißweinsud zugeben und alles gut verrühren. Unter Rühren kurz erwärmen und durch ein feines Sieb gießen. Sud mit Salz, Chili und Zitronensaft abschmecken. In einen Sahnesiphon füllen, zuschrauben und zwei Sahnekapseln aufdrehen, kräftig schütteln.

Zum Anrichten den Couscous auf Tellern verteilen. Bananenpäckchen öffnen, neben den Couscous legen und mit einem Teil der Hollandaise beträufeln. Restliche Hollandaise dazu servieren.

Johann Lafer am 09. Mai 2015

Heilbutt, Kokos-Curry-Schaum, orientalischer Couscous

Für zwei Personen

Für den Fisch:

2 Heilbuttfilets mit Haut	1 Bund Thaispargel	1 Knolle Ingwer à 2½ cm
50 ml Fischfond	2 Stiele Thaibasilikum	1 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Couscous:

120 g Couscous	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
½ Limette, Saft	1 Mango	50 g Haselnüsse
250 ml Gemüsefond	2 Kardamomkapseln	1 Msp. Safranfäden
¼ Zimtstange	2 EL Olivenöl	Salz
½ TL Kubeben-Pfeffer		

Für den Schaum:

150 ml Kokosmilch	2 TL rote Currypaste	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	400 ml Fischfond	50 g eiskalte Butter

Für die Garnitur:

2 Zweige Thaibasilikum

Für den Fisch:

Den Ofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Thaispargel waschen und mittig auf Pergament verteilen. Die Heilbuttfilets mit Salz würzen und auf den Spargel geben. Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Ingwerscheiben und reichlich Thaibasilikum auf den Fisch geben. Mit Olivenöl beträufeln und den Fischfond angießen. Das Pergamentpapier rundum verschließen und mit Büroklammern fixieren. Das Fischpäckchen im Ofen etwa 15 Minuten garen.

Für den Couscous:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Kardamomkapseln, Safranfäden und Kubeben-Pfeffer im Mörser zerstoßen. Die Haselnüsse grob hacken. Schalotten, Knoblauch, zerstoßene Gewürze und Zimtstange in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Gemüsefond angießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous hinzufügen und 5 Minuten quellen lassen.

Die Haselnusskerne etwa 5 Minuten im Ofen rösten. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mango schälen, vom Stein schneiden, das Fruchtfleisch würfeln und unter den Couscous mischen.

Für den Schaum:

Die Schalotten und den Knoblauch abziehen, fein würfeln und in einer mit aufgeschäumter Butter anrösten. Fischfond und Kokosmilch angießen. Die Currypaste zugeben und unterrühren. Den Sud aufkochen und etwa 10 Minuten reduzieren lassen.

Den Sud mit Salz und Pfeffer würzen und mit eiskalten Butterwürfeln aufmontieren. Mit dem Stabmixer schaumig schlagen.

Für die Garnitur:

Den in Pergament gegarten Heilbutt mit Kokos-Curry-Schaum und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Thaibasilikum garnieren und servieren.

Johann Lafer am 14. Juli 2017

Rotbarben in Anchovis-Kapern-Butter auf Zwiebel-Salat

Für 4 Personen

400 ml Gemüsefond	1 TL Korianderkörner	2 Kapseln Kardamom
1 Zimtstange	1 TL Kurkuma	4 Rotbarben, frisch
30 ml Olivenöl	4 Anchovis	1 EL Kapern
60 g Butter	1 Zitrone, unbehandelt	6 Zwiebeln, rot
2 EL Rohrzucker	1 Lorbeerblatt	2 Gewürznelken
1 Sternanis	150 ml Portwein, rot	2-3 EL Rotweinessig
200 g Couscous (Instant)	0,5 Bund Petersilie, glatt	Salz
Pfeffer, schwarz	Chili	

Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen. Die Korianderkörner, den Kardamom und die Zimtstange in einem Mörser grob zerstoßen und zusammen mit dem Kurkuma zu dem Gemüsefond geben. Anschließend 15 Minuten ziehen lassen. Die Rotbarben unter fließendem Wasser abbrausen, trocken tupfen und von allen Seiten salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Rotbarben darin von beiden Seiten anbraten. Die Anchovis und die Kapern grob hacken. Die Zitrone waschen und abreiben, anschließend diese halbieren und den Saft auspressen. 40 Gramm Butter zusammen mit den Anchovis und Kapern, der fein abgeriebene Zitronenschale und etwas Saft mit in die Pfanne geben. Die Rotbarben großzügig mit der Würzbutter überziehen. Anschließend im Backofen etwa zehn Minuten garziehen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Anschließend den Rohrzucker in einer Pfanne schmelzen und leicht karamellisieren lassen. Die Zwiebeln, das Lorbeerblatt, die Nelken und den Sternanis zugeben. Die Zwiebeln kurz anschwanken. Mit dem Portwein und dem Essig ablöschen und bei milder Hitze etwa fünf Minuten köcheln lassen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und etwas Chili abschmecken. Lauwarm abkühlen lassen und die Gewürze entfernen. Den Gewürzfond nochmals aufkochen und durch ein Sieb über den Couscous gießen. Fünf Minuten ziehen lassen, die übrige Butter zugeben und mit einer Gabel auflockern. Den Couscous mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Blattpetersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und unter den Couscous mischen. Den Couscous und den Zwiebelsalat auf Tellern anrichten und jeweils eine Rotbarbe dazu servieren. Zuletzt mit der Anchovis-Kapernbutter beträufeln.

Johann Lafer am 15. Oktober 2011

Saltimbocca vom Saibling, Couscous, Paprika-Schaum, Salat

Für zwei Personen

Für den Fisch:

4 Saiblingfilets à ca. 150 g	8 Scheiben Parmaschinken	8 Salbeiblätter
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Instant-Couscous	6 Datteln	½ gelbe Paprikaschote
400 ml Gemüsefond	Olivenöl	Raz-el-Hanout, Salz

Für die Salatherzen:

2 Kopfsalatherzen	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------------	---------------	---------------

Für den Paprikaschaum:

2 rote Paprika	3 Schalotten	50 g Butter
250 ml Weißwein	500 ml Sahne	500 ml Fischfond
1 Limette (Saft)	Salz, Pfeffer	

Für den Fisch:

Den Saibling auf Gräten prüfen, vorhandene ziehen und die Filetstücke halbieren. Jede Portion mit einem Salbeiblatt belegen und in eine Schinkenscheibe einwickeln. Fischpäckchen in Olivenöl von beiden Seiten glasig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Gemüsefond in einem Topf aufkochen, mit Raz el Hanout und Salz würzen. Datteln entkernen und in sehr kleine Würfel schneiden. Paprika schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gemüse in Olivenöl anschwitzen, den Couscous dazugeben und mit der dem heißen Fond auffüllen und gar ziehen lassen.

Für die Salatherzen:

Salatherzen waschen, trockenschleudern und halbieren. Im heißen Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Paprikaschaum:

Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und ebenfalls in Streifen schneiden. Paprika- und Schalottenstreifen in Butter anschwitzen, mit Weißwein und Fischfond ablöschen und reduzieren. Mit der Sahne auffüllen und pürieren. Durch ein Sieb passieren und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Je zwei Fischstücke mit dem Couscous und den geschmorten Salatherzen anrichten. Den Schaum angießen.

Nelson Müller am 01. Februar 2019

Soufflierter Kabeljau mit Apfel-Chutney-Soße, Couscous

Für 2 Personen

1 mittlere Zucchini	1 Zweig Thymian	1 EL Olivenöl
1 Msp. Curry	1 Msp. grüne Currypaste	1 Spritzer Zitronensaft
3 Kabeljaufilets à 150 g	Salz	1 Eiweiß
1 Scheibe Toastbrot	130 g Sahne	1 Prise Cayennepfeffer
1 EL Butter		

Für die Sauce:

2 Schalotten	1 Apfel	100 g Ananas
2 EL Olivenöl	120 ml Weißwein	80 ml trockener Wermut
200 ml Fischfond	200 ml Kokosmilch	1 TL grüne Currypaste
4 Kaffirlimettenblätter	c. 6 g Ingwer	1 Zweig frischer Koriander
1 EL Crème-fraîche	Salz, Piment-d'Espelette	1 Spritzer Limettensaft

Für den Couscous:

150 g Couscous	1 Prise Curry	1 Prise Ras-el-Hanout
20 ml Reisessig	20 ml Sweet Chilli Chicken Sauce	15 ml Austernsauce
120 ml Weißwein	1 EL Olivenöl	2 Limetten
1 Stange Zitronengras	1 l Wasser	30 g Butterflocken

Die Zucchini waschen, die Kerne entfernen und in 3 mm kleine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Zucchiniwürfel in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, mit Thymian, Curry, Currypaste und Zitronensaft würzen und auskühlen lassen.

Für den Couscous:

Curry, Ras el Hanout, Reisessig, Sweet Chilli Chicken Sauce, Austernsauce, Weißwein und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Für die Apfel-Curry-Sauce:

Schalotten, Apfel und Ananas schälen und fein würfeln. Schalotten in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Weißwein und Wermut ablöschen. Die Flüssigkeit nahezu einkochen lassen, dann Fischfond zugeben und diesen fast ganz einkochen. Ingwer schälen und fein reiben. Apfel- und Ananaswürfel, Kokosmilch, Currypaste, Limettenblätter und Ingwer zugeben, aufkochen, dann fein mixen und 10 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Ein Kabeljaufilet in Würfel schneiden, mit Salz würzen und kurz in ein Tiefkühlfach stellen. Das Eiweiß steif schlagen. Das Toastbrot entrinden und in Würfel schneiden, mit der Sahne mischen und ca. 5 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. In der Zwischenzeit für den Couscous vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen, Zitronengras fein schneiden. Limetten heiß abspülen, trocknen und etwas Schale abreiben. Dann halbieren und den Saft auspressen. Saft und Schale mit dem Zitronengras in einen Topf geben, mit 1 l Wasser auffüllen und zum Kochen bringen. Ein Sieb mit dünnem Tuch auslegen, mit gequollener Couscous-Masse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen.

Für die Farce:

Den tiefgekühlten Fisch mit dem eingeweichten Toastbrot in einen Mixer zu einer cremigen Masse aufmixen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Zitrone würzen, durch ein feines Sieb passieren. Die gegarten Zucchiniwürfel unter die Kabeljaufarce geben. Die restlichen Kabeljaufilets mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen, die Zucchini Masse 5 mm dick auf die Fischfilets streichen. Diese in eine gebutterte Auflaufform oder hitzebeständige Pfanne geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6-7 Minuten garen.

Für die Sauce:

Koriander abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die Sauce durch ein Sieb passieren. Crème-fraîche, 1 EL Olivenöl und Koriander untermischen. Mit Salz, Piment d'Espelette und Limettensaft abschmecken. Vor dem Servieren die Sauce erhitzen und aufschäumen. Unter den gegarten Couscous die Butterflocken unterarbeiten. Den Fisch mit dem Couscous in einem tiefen Teller anrichten und Currysauce angießen.

Jörg Sackmann am 04. Februar 2014

Warmes Wolfsbarsch-Carpaccio mit Soße a la Porquerolaise

Für 4 Personen

Carpaccio:

0,5 Limone	80 ml Olivenöl, fruchtig	1 kg Wolfsbarsch, mit Haut
Pfeffer, schwarz	Meersalz	

Couscous:

150 g Couscous (moyen)	280 ml Gemüsefond	80 g Tomatenwürfel, abgezogen
2-3 Blättchen Majoran	Estragon	Thymian
Basilikum	Raz-el-Hanout	Koriander
Pfeffer, schwarz	Chili	Meersalz

Sauce:

0,5 Orange	0,5 Zitrone	150 ml Olivenöl
30 g Karotten	30 g Lauch	30 g Fenchel
30 g Schalotten	30 g Staudensellerie	60 g Tomatenfilets
1 Zehe Knoblauch	10 ml Wermut	10 ml Orangensaft, frisch
400 ml Fischfond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
0,5 Lorbeerblatt	1 TL Blattpetersilie	1 TL Minze
1 TL Estragon	3 EL Tomatenwürfel	Safran
Meersalz, grob	Pfeffer, schwarz	Chili

Carpaccio: Den Saft der Limone auspressen, mit Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Den Teller damit einpinseln. Mit einem ganz scharfen Messer feine Scheibchen vom Loup de mer abschneiden (dabei den Fisch von der Haut lösen), auflegen, dünn mit der Olivenöl-Marinade bepinseln und dann den ganzen Teller mit Klarsichtfolie bedecken.

Couscous: Den Couscous mit den Gewürzen mischen, den kalten Gemüsefond dazugeben und 20 Minuten ziehen lassen. Der Couscous sollte noch Biss haben, aber nicht zu hart sein. Bei Bedarf noch etwas Brühe nachgießen und erneut quellen lassen. Kurz vor dem Anrichten den Couscous in einer heißen Pfanne schwenken und mit den Tomatenwürfeln, Majoran und jeweils einem Teelöffel fein geschnittenen Estragon, Thymian und Basilikum mischen. Nochmals vorsichtig mit einer großen Prise Raz el Hanout abschmecken.

Sauce: Die Schale der Orange und der Zitrone abreiben. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Karotten, Lauch, Fenchel, Schalotten, Sellerie, Tomaten und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Wermut ablöschen, den Orangensaft dazugeben und mit Fischfond aufgießen. Thymian, Rosmarin, Lorbeerblatt, Orangen- und Zitronenschale sowie etwas Safran dazugeben. Bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich, aber nicht verkocht ist. Kräuterzweige, Lorbeerblatt und die Zitruschalen entfernen. Mit einem Mixstab anmixen, so dass die Sauce eine leichte Bindung erhält, ein Teil des Gemüses aber noch erkennbar ist. Mit Meersalz, grobem schwarzem Pfeffer und ganz wenig Chili abschmecken. Direkt vor dem Servieren die fein geschnittenen Kräuter und die Tomatenwürfel dazugeben.

Anrichten: Die Teller mit dem abgedeckten Loup de mer an einem warmen Ort oder im Backofen bei höchstens 50 Grad circa zehn Minuten stehen lassen. Die Folie entfernen, dann das Couscous darauf geben und die Sauce über das warme Carpaccio gießen. Mit etwas fein gehacktem Fenchelkraut garnieren.

Johannes King am 09. September 2011

Zander-Spitzkohl-Röllchen mit Couscous-Gemüse

Für vier Portionen

Für die Zander-Spitzkohl-Röllchen:

300 g Zanderfilet	150 g Sahne	2 Thymianzweige
8 Spitzkohlblätter	8 Riesen-Garnelen	2 El Olivenöl
30 g Butter	Salz, Pfeffer	

Für das Couscous-Gemüse:

200 g Couscous, instant	200 ml Gemüsefond	50 g junger Lauch
1 Stange Lauch	1 Zucchini	2 Karotten
2 Schalotten	2 EL Olivenöl	Muskatnuss
$\frac{1}{2}$ Bund Sauerampfer	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	

Für die Schnittlauchcreme:

150 g Crème-fraîche	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Bund Schnittlauch
---------------------	--------------------------------	---------------------

Das Zanderfilet in möglichst kleine Würfel schneiden und 30 Minuten in das Eisfach stellen. Anschließend mit der Sahne im Zerkleinerer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und gezupften Thymianblättchen würzen. Spitzkohlblätter vom Strunk befreien und in reichlich kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und trocken tupfen. Dicke Blattrippe heraus schneiden. Je ein Spitzkohlblatt auslegen, 1 cm dick mit der Zandermasse bestreichen und eine Garnele darauf geben und salzen. Spitzkohlblatt so aufrollen, dass die Garnelen von der Zandermasse und dem Blatt gut umschlossen ist. So fortfahren, bis 8 Röllchen entstanden sind. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röllchen darin anbraten. Butter zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei milder Hitze etwa 10 Minuten garziehen lassen. Röllchen dabei einmal wenden. Couscous mit dem kochendem Gemüsefond übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern. Lauch und Zucchini waschen, Karotte schälen und alles in ganz feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, würfeln und in Olivenöl anschwitzen. Gemüsewürfel zugeben und 1-2 Minuten abschwitzen. Den gequollenen Couscous zugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Sauerampfer und Kerbel fein hacken und unter den Couscous mischen. Crème-fraîche mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft kräftig würzen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und unterrühren. Zander-Röllchen auf Teller anrichten. Crème-fraîche und Couscous daneben anrichten und mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Johann Lafer am 18. Mai 2013

Geflügel

Brokkoli-Couscous mit Hähnchen-Ragout

Für 2 Personen

300 g Hähnchenbrustfilet	6 Champignons	1 Schalotte
2 EL Butter	1 TL Mehl	100 ml Geflügelfond
100 ml Weißwein	150 ml Sahne	1 Limette
1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer	250 g Brokkoli
100 ml Gemüsebrühe	2 Stiele glatte Petersilie	

Hähnchenbrustfilet parieren, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Pilze putzen und vierteln. Die Schalotte schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin anschwitzen. Die Champignons mit dem Fleisch dazugeben und anbraten. Leicht mit Mehl bestäuben und mit Geflügelfond ablöschen. Weißwein und Sahne zugeben. Von der Limette den Saft auspressen, mit dem Limettensaft, Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Nur ganz kurz kochen lassen und warm stellen. Den Brokkoli putzen und in einem Cutter so klein hacken, dass er wie Couscous aussieht. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen und den Brokkoli anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und ein wenig erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Den Brokkoli-Couscous mit Hilfe eines Ringes in der Mitte des Tellers anrichten und das Hähnchenragout darum geben. Das Ragout mit gehackter Petersilie bestreuen.

Otto Koch Freitag, 28. Mai 2010

Dattel-Hähnchen-Spieß mit Couscous und Limonen-Joghurt

Für 4 Personen

Dattel-Hähnchenspieß:

1 Zehe Knoblauch	1 Chilischote, rot und klein	0,5 Bund Koriander
0,5 Bund Petersilie	8 Datteln, getrocknet	2 Maishähnchenbrüste
1 EL Olivenöl	4 Schaschlikspieße	1 TL Sesam
1 EL Honig	Salz	Pfeffer

Couscous:

3 Schalotten, groß	1 EL Olivenöl	0,2 l Brühe
100 g Couscous	1 EL Butter	0,5 TL Raz el Hanout

Limonenjoghurt:

2 Limonen, unbehandelt	200 g Schafsmilchjoghurt	Salz
Pfeffer		

Dattel-Hähnchenspieß:

Koriander und Petersilie hacken. Chili und Knoblauch putzen und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Limonen auspressen, die Schale abreiben. Die Datteln halbieren, die Hähnchenbrüste in dattelgroße Stücke schneiden, abwechselnd auf die Spieße aufstecken, mit Salz und Pfeffer würzen, in einer Pfanne mit einem Esslöffel Olivenöl von allen Seiten langsam braten, anschließend mit gehacktem Koriander, Chilistreifen, Knoblauch, gehackter Petersilie, Sesam und Honig glasieren.

Couscous:

Die Schalotten in feine Würfel schneiden, in einem Topf mit einem Esslöffel Olivenöl anschwitzen, mit Brühe aufgießen, Couscous einrühren, Deckel darauf geben und quellen lassen. Zum Schluss mit Raz el Hanout und Butter abrunden.

Limonenjoghurt:

Den Joghurt mit Limonensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer abschmecken, gegebenenfalls schaumig aufmixen.

Alexander Herrmann am 11. September 2009

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous und Erdnuss-Soße

Für 2 Personen

4 Perlhuhnbrüste, mit Haut	150 g Instantcouscous	1 Stange Lauch
200 g weiße Champignons	150 g Erdnussbutter	1 EL Butter
600 ml Geflügelfond	100 ml trockener Weißwein	0,5 Bund Schnittlauch
Sonnenblumenöl	Raz-el-hanout	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Perlhuhnbrüste waschen, trockentupfen und vorsichtig je eine Tasche einschneiden. Den Lauch von den äußeren Blättern befreien. Die Champignons putzen und gemeinsam mit dem Lauch in Streifen schneiden. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin beides anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Perlhuhnbrüste mit dem Gemüse füllen und in einer erhitzten Pfanne mit Öl zunächst auf der Hautseite anbraten und anschließend in den Backofen geben und etwa zehn Minuten darin garen lassen. Für die Soße 300 Milliliter Geflügelfond zusammen mit dem Weißwein aufkochen lassen und die Erdnussbutter so lange einrühren bis die Soße eine schöne Konsistenz hat. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den übrigen Fond mit etwas Raz el hanout erhitzen und den Couscous darin einrühren. Abschließend die Butter unterrühren und mit dem Schnittlauch verfeinern. Den Couscous zusammen mit den gefüllten Perlhuhnbrüsten auf Tellern anrichten und mit der Soße garnieren.

Nelson Müller am 03. Dezember 2010

Gefüllte Perlhuhn-Brust mit Couscous-Salat, Erdnuss-Soße

Für zwei Personen

Für die Perlhuhnbrust:

2 Perlhuhnbrüste à 200 g	1 Stange Lauch	250 g Champignons, weiß
Sonnenblumenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Erdnusssauce:

500 ml Geflügelbrühe	200 ml Weißwein, trocken	1 Glas Erdnussbutter
----------------------	--------------------------	----------------------

Für den Couscous-Salat:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Schalotte
1 Chilischote	100 g Instant Couscous	200 ml Geflügelfond
10 g Butter	1 TL Ras-el-Hanout	½ Bund Schnittlauch
weißer Balsamicoessig	Olivenöl	

Den Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Lauch waschen und trocken tupfen. Die Champignons putzen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und anbraten.

Eine Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl erhitzen.

Die Perlhuhnbrüste waschen und trocken tupfen. In die Brüste vorsichtig eine Tasche einschneiden. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und die Tasche mit Champignons und Lauch füllen.

Die Brüste zunächst auf der Hautseite anbraten und anschließend im Ofen zu Ende garen.

Den Fond und den Weißwein zusammen aufkochen und so lange Erdnussbutter einrühren, bis die Sauce leicht abgebunden ist und kräftig nach Erdnuss schmeckt.

Für den Couscous den Fond mit dem Ras el-Hanout aufkochen lassen. Die Paprika und die Chilischote waschen und trocken tupfen. Anschließend der Länge nach aufschneiden und von Kernen und Scheidewänden befreien. Paprika und Chili in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und ebenfalls klein hacken. Paprika, Chili und Schalotte in einer Pfanne mit Öl andünsten. Anschließend den Couscous in den Fond einrühren, die Butter dazu geben und quellen lassen. Den Couscous auskühlen lassen und mit dem Gemüse, dem Essig, dem Öl und dem Schnittlauch abschmecken.

Die Perlhuhnbrust aus dem Ofen nehmen. Die Perlhuhnbrust mit dem Couscous-Salat und der Erdnusssauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 27. März 2015

Gemüse-Couscous-Salat mit Hähnchen-Keulen

Für 4 Portionen

4 Hähnchenkeulen à 150 g	½ TL Currypulver	1 Prise Chilipulver
1 Prise Paprikapulver edelsüß	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
10 Kirschtomaten	3 Frühlingszwiebeln	1 gelbe Chilischote
2 Zweige Rosmarin	1 Bio-Limette	2 EL neutrales Öl
200 ml Weißwein	200 g Couscous	400 ml Gemüsebrühe
150 g Rucola	1 Paprikaschote	10 Champignons
1 Möhre	1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
2 Gewürzgurken	150 g Fetakäse	4 EL Olivenöl
Zucker		

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Hähnchenkeulen kalt waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Curry-, Chili- und Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer mischen und die Keulen damit einreiben. Die Kirschtomaten waschen, trocknen und halbieren. Frühlingszwiebeln und Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Limette heiß waschen, kräftig trockenreiben und halbieren.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenkeulen darin rundum scharf anbraten. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Chili dazugeben und kurz mitbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Mit Limettensaft würzen, ausgepresste Hälften ebenfalls in die Pfanne geben. Die Keulen in der Pfanne im heißen Ofen auf mittlerer Schiene etwa 30-40 Minuten fertig garen.

Inzwischen den Couscous in einer Schüssel mit der heißen Brühe übergießen, mit den Zinken einer Gabel lockern und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen den Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln. Grobe Stiele entfernen. Die Paprika waschen, längs halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben und grob hacken. Möhre und Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Gurken und Feta auf Küchenpapier abtropfen lassen und klein schneiden.

Zwei EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Paprika und Möhre dazugeben und 45 Minuten anbraten. Das Gemüse auf einer Pfannenseite zusammenschieben, den Knoblauch auf die freie Seite geben und kurz mitbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebratene Gemüse mit dem Couscous vermengen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Champignons darin kurz anbraten, dann mit Gurken und Feta unter den Couscous heben. Noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die außen knusprigen, innen noch saftigen Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen.

Auf den Tellern das Gemüse auf einem Rucolabett anrichten, die Hähnchenkeulen anlegen und mit dem Schmorgemüse aus dem Ofen garniert servieren.

Frank Rosin am 04. Dezember 2017

Hähnchen-Brust mit Aprikosen und Staudensellerie-Couscous

Für 4 Personen

10 Aprikosen	1 Staud Stangensellerie	1/2 Bund glatte Petersilie
1 rote Zwiebel	2 EL Butter	Salz
Zucker	1/2 TL Fenchelsamen	4 Hähnchenbrustfilets
Kreuzkümmel	2 EL Butterschmalz	Kurkuma
1 l Hühnerbrühe	200 g Couscous	

Die Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen.

Staudensellerie waschen, die feinen Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Selleriestangen fein schneiden.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein schneiden.

Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

In einer Pfanne etwas Butter schmelzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Zwei Aprikosenhälften fein würfeln und mit anbraten. Alles mit Salz, Zucker und Fenchelsamen würzen. Petersilie und die gehackten Sellerieblätter untermischen.

Von den Hähnchenbrüsten vorsichtig die Haut hochklappen, das Hähnchenfleisch leicht plattieren und mit Salz und Kreuzkümmel würzen. Die Zwiebel-Aprikosenmasse darauf streichen und die Haut wieder darüber legen.

In einer backofengeeigneten Pfanne Butterschmalz erhitzen, die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Dann ca. 20 Minuten in den Ofen geben und fertig garen.

In einem Topf etwas Butter schmelzen und Staudensellerie darin kurz anbraten. Mit Salz und Kurkuma würzen, 3/4 der Hühnerbrühe zugeben und aufkochen. Den Couscous untermischen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Nochmals abschmecken.

In einer Pfanne ca. 2 EL Zucker karamellisieren, mit der restlichen Hühnerbrühe ablöschen und kurz köcheln lassen.

In einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und halbierte Aprikosen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Aprikosen zum karamellisierten Zucker geben und einmal durchschwenken.

Hähnchenbrüste aus dem Ofen nehmen und mit den Aprikosen und dem Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 20. Juni 2018

Hähnchen-Brust mit Aprikosen-Glasur, Macadamianüssen

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste	1 TL Pflanzenöl	5 TL Aprikosenmarmelade
1 Prise Cayennepfeffer	2 Orangen	1 TL Sesam
1 Schuss Hühnerbrühe	4 Zweige Thymian	1 TL geröstetes Sesamöl
150 g Joghurt	1 Limette	Salz, Pfeffer

Für die Nüsse, Couscous:

200 g Hokkaido-Kürbis	2 Schalotten	1 TL Pflanzenöl
8 EL Couscous	1 TL Ras el Hanout	350 ml Gemüsebrühe
100 ml Weißwein	1 TL Kürbiskernöl	2 EL Butter
6 Stiele glatte Petersilie	150 g Macadamianüsse	

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen. Die Hähnchenbrüste längs halbieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch anschließend in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl von allen Seiten anbraten und im Backofen fertig garen. Die Orangen auspressen. Die Aprikosenmarmelade in einer Pfanne aufschäumen, mit Orangensaft ablöschen und mit Brühe aufgießen. Die Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zu dem Aprikosensud geben, mit Cayennepfeffer würzen und sämig einköcheln. Kurz vor dem Servieren das Sesamöl und den Sesam hinzufügen und die Hähnchenbrüste mit der Glasur überziehen. Die Schale der Limette abreiben, den Saft auspressen. Den Joghurt mit Limettenabrieb und -saft sowie etwas Salz abschmecken. Den Kürbis putzen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten abziehen und ebenfalls fein würfeln. Beides in einem Topf mit ein wenig Pflanzenöl kurz anbraten, danach mit Weißwein ablöschen und mit Brühe aufgießen. Das Ganze aufkochen und den Couscous hineinrühren. Den Deckel auf den Topf setzen, diesen vom Herd nehmen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit Salz und Ras el Hanout würzen. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Couscous mit Kürbiskernöl, Petersilie und Butter abschmecken. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Macadamianüsse auf ein Blech geben und im Ofen zehn Minuten leicht braun rösten. Danach Zweidrittel der Nüsse grob hacken. Kurz vor dem Servieren die gehackten Nüsse unter den Couscous heben, den Topf erneut auf die Herdplatte stellen und den Couscous kurz erhitzen. Mithilfe von zwei Metallringen auf den Tellern anrichten. Die glasierten Hähnchenstücke samt Glasur dazulegen, die restlichen Macadamianüsse mit einer Hobel darüber raspeln. Mit Joghurt beträufelt servieren.

Alexander Herrmann am 31. Oktober 2014

Hähnchen-Keulen mit Safran-Tomaten und Couscous

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz, Kurkuma, gemahlen	Kreuzkümmel, gemahlen
ca. 1 EL Mehl	3 EL Butterschmalz	3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	ca. 600 ml Hühnerbrühe	2 Kartoffeln, festk.
1 Bund Zwiebellauch	2 EL Olivenöl	1 Prise Paprikapulver
1 Msp. Safranfäden	Zucker	6 Tomaten
1 Zweig Thymian	1 EL Sultaninen	150 g Couscous
1 EL Honig	1 EL Butter	

Die Hähnchenkeulen am Gelenk durchtrennen, die Haut abziehen. Das Fleisch mit Salz, Kurkuma und Kreuzkümmel würzen, mit Mehl bestäuben und in einem Schmortopf mit 2 EL Butterschmalz rundherum goldbraun anbraten. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in sehr feine Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und sehr fein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch mit in den Schmortopf geben, anbraten und anschließend mit etwas (ca. 250 ml) Hühnerbrühe ablöschen. Die Keulen sollten zu 1/3 mit Flüssigkeit bedeckt sein. Zugedeckt bei mittlere Hitze die Keulen ca. 45 Minuten schmoren. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebellauch putzen und waschen. Das Weiße vom Zwiebellauch fein schneiden, das Grüne in feine Röllchen schneiden. Kartoffelwürfel in einem Topf mit 1 EL Olivenöl ca. 10 Minuten bei milder Hitze anbraten und garen, mit Salz und Paprikapulver würzen. Safran mit einer Prise Salz und Zucker mörsern und 1 TL heißes Wasser zugeben. Die Tomaten halbieren, den Strunkansatz entfernen. Die Tomatenhälften in einer Pfanne mit 1 EL Butterschmalz anbraten, mit Salz und Zucker würzen. Thymianzweig mit in die Pfanne geben, Safranwasser angießen und die Tomaten bei kleiner Hitze weichschmoren, ab und zu vorsichtig wenden, falls nötig ca. 60 ml Hühnerbrühe zugeben. Restliche Hühnerbrühe aufkochen. Sultaninen und das weiße vom Zwiebellauch zu den Kartoffeln geben und mit Couscous mischen. Restliche heiße Hühnerbrühe angießen, umrühren und bei sehr kleiner Hitze ca. 3 Minuten quellen lassen, dabei immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, 1 EL Olivenöl und den grünen Zwiebellauch unterrühren. Honig zu den Hühnerkeulen geben, einmal aufkochen lassen, Keulen aus dem Topf nehmen. Den Schmor-sud mit etwas kalter Butter leicht binden, abschmecken. Die Keulen anrichten, mit der Sauce übergießen. Couscous und Safran-Tomaten dazugeben und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 11. Juni 2014

Mais-Hähnchen mit Couscous und Karotten-Koriander-Jus

Für 4 Personen

1 Bund junge Karotten	1 Biozitrone	2 EL Olivenöl
Meersalz	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
350 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous	1 frisches Maishähnchen
2 EL Enten-Schmalz	1 Msp. Razelhanout	1 Zweig Minze
250 ml Karottensaft	2 EL Butter	1 Zweig Koriander

Den Backofen auf 150 Grad (Umluft) vorheizen. Von den Karotten das Grün bei Seite legen, Karotten schälen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Zu den Karottenstreifen 1 EL Olivenöl, etwas Zitronensaft und Meersalz geben, gut vermischen und ziehen lassen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl glasig anschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und diese aufkochen. Den Couscous mit der heißen Brühe übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Vom Hähnchen die Brüste und Keulen auslösen, dann die Keulen hohl auslösen. In einer Pfanne mit Entenschmalz die Maishähnchenbrüste und -keulen von beiden Seiten knusprig anbraten, dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen noch ca. 8 Minuten fertig garen. Den Couscous mit etwas Zitronensaft, Meersalz und Raz el Hanout abschmecken. Minzeblättchen abzupfen, fein schneiden und unter den Couscous mischen. Den Karottensaft in einen Topf geben und um die Hälfte einkochen, Butter unterrühren und mit Meersalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Korianderblättchen vom Stiel zupfen, fein schneiden und unter die Sauce rühren. Das gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden und mit Meersalz würzen. Couscous in die Mitte der vorgewärmten Teller anrichten, marinierte Karottenstreifen darauf verteilen und die aufgeschnittene Hähnchenbrust dazu anrichten. Die Karottenjus angießen. Etwas Karottengrün fein schneiden und darüber streuen.

Michael Kempf Freitag, 13. Mai 2011

Manuels Gemüse-Couscous mit Hähnchen-Brust

Für 2 Portionen:

Hähnchen:

2 Hähnchenbrustfilets	5 EL Olivenöl	2 Biozitronen
1 Bund Petersilie	Salz und Pfeffer	Zutaten Couscous
400 g Couscous	4 EL Tomatenmark	1 EL Salz
400 ml Wasser		

Ofengemüse:

3 Karotten	1 Aubergine	1 Zucchini
2 Paprika	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl	Salz und Pfeffer	1 Zweig Rosmarin

Hähnchen:

Die Hähnchenbrustfilets ordentlich trocken tupfen und in einer Schüssel mit dem Abrieb zweier Zitronen, Saft einer Zitrone, dem Olivenöl, gehackter Petersilie sowie Salz und Pfeffer vermischen und eine halbe Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen.

Couscous:

Das Wasser in einem Topf mit dem Tomatenmark und Salz zum Kochen bringen. Den Topf anschließend von der Herdplatte nehmen, den Couscous hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen.

Ofengemüse:

Das Gemüse in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und in einen Bräter geben. Die Knoblauchzehen fein hacken und hinzufügen. Letztlich mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und bei 200°C (Umluft) im Backofen garen.

Tipp:

Dieses Rezept kann sehr variabel eingesetzt werden. Für Fans der vegetarischen bzw. veganen Küche kann der Couscous einfach ohne das Hähnchen zubereitet werden. Außerdem bietet sich dieses Rezept perfekt für eine schnelle Mahlzeit im Büro an. Es kann am nächsten Tag kalt genossen oder einfach in der Mikrowelle aufgewärmt werden.

NN am 10. Januar 2018

Marinierte Hühner-Brust auf Bärlauch-Couscous

Für 4 Personen

1 Schote Chili, getrocknet	0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Korianderkörner
0,5 TL Fenchelsamen	10 Fäden Safran	2 Zehen Knoblauch
1 EL Balsamico bianco	70 ml Olivenöl, mild	3 Hühnerbrustfilets, a 160 g
50 g Mandeln, ganz, geschält	80 g Bärlauch, frisch	30 g Parmesan
250 ml Geflügelfond	250 g Instant-Couscous	1 Schote Paprika, rot
1 Zucchini, gelb	1 Zucchini, grün	1 Aubergine
2 Schalotten	1 Zitrone, unbehandelt	Meersalz
Pfeffer		

Die Chilischote halbieren. Kreuzkümmel, Koriander, Fenchelsamen, Safran und eine halbe Schote Chili im Mörser grob zerstoßen und anschließend in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen, fein würfeln und zusammen mit 50 Millilitern Olivenöl sowie dem Balsamico bianco dazugeben. Das Ganze gut miteinander vermengen. Die Hühnerbrüste mit der Paste einstreichen und 20 Minuten ziehen lassen. Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dabei öfter umrühren. Anschließend abkühlen lassen. Den Bärlauch abbrausen, trockenschütteln und die Blätter von den groben Stielen zupfen. Die Bärlauchblätter grob hacken und zusammen mit den Mandeln und zehn Millilitern Olivenöl in einer Küchenmaschine mit Schneidstab zu einer cremigen, nicht zu feinen Masse verarbeiten. Den Parmesan fein reiben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale einer halben Zitrone fein abreiben und den Saft der Hälfte pressen. Den Geflügelfond einmal aufkochen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Nun mit einer Gabel auflockern und den Couscous mit etwas Zitronensaft und -schale abschmecken. Die beiden Zucchini und die Aubergine waschen. Die Schale mit Hilfe eines Sparschälers dünn abschälen. Die Paprika waschen, schälen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten schälen und in Streifen scheiden. Zehn Milliliter Olivenöl erhitzen, die Gemügestreifen darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und den Couscous unterrühren. Die Hühnerbrüste aus der Marinade nehmen und in einer heißen Pfanne ohne weiteres Fett von allen Seiten bei nicht zu starker Hitze anbraten. Im Backofen 15 bis 20 Minuten garen. Anschließend das Fleisch mit Salz würzen und in Scheiben schneiden. Den Couscous auf Tellern anrichten. Die Hühnerbrust darauf geben und mit dem Pesto beträufeln.

Johann Lafer am 29. Mai 2010

Perlhuhn-Brust mit Wild-Kräuter-Öl und Möhren-Couscous

Für 4 Portionen

4 Perlhuhnbrüste	50 g Ziegenfrischkäse	250 g Couscous
500 ml Gemüsefond	6 Möhren mit Grün	20 g Ingwer
1 Zehe Knoblauch	30 g Pinienkerne	50 g Babyspinat
20 ml Weißweinessig	70 ml Olivenöl	5 Zweige Wildkräuter
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Perlhuhnbrüste längs aufschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Anschließend den Ziegenfrischkäse hineingeben und die Öffnung gut verschließen. Die Perlhuhnbrüste nun in einen Gefrierbeutel geben, diesen fest zubinden und in ein 70 Grad heißes Wasserbad legen. 30 Minuten bei 70 Grad garen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Gemüsefond erhitzen, über dem Couscous verteilen, fünf Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern. Die Möhren waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Ingwer und die Knoblauchzehe schälen und fein reiben. 20 Milliliter Olivenöl in einem Topf erwärmen, die Möhren, den Knoblauch und den Ingwer darin anschwitzen. Das Ganze mit dem Weißweinessig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Babyspinat und die Pinienkerne in 20 Milliliter Olivenöl anschwitzen. Zusammen mit dem Couscous unter die Möhren schwenken und erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Perlhuhnbrüste aus dem Beutel nehmen und in einer heißen Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Die Wildkräuter dem Perlhuhn zufügen, würzen und von beiden Seiten zwei bis drei Minuten knusprig braten. Den Couscous auf Tellern anrichten, die Perlhuhnbrüste in Tranchen schneiden und auf dem Couscous verteilen. Das Ganze servieren.

Johann Lafer am 24. September 2011

Pochierte Hähnchen-Brust im Gewürzsud

Für 4 Personen

1 TL Kreuzkümmel	1 TL Fenchelsamen	1 TL Piment
1 Zitrone	1 Salzzitrone	1 Knoblauchzehe
200 ml Hühnerbrühe	Salz	4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g
400 g Wassermelone	400 g Galiamelone	400 g Honigmelone
1 Bund Zitronenmelisse	1 Bund Koriander	1 Bund Schnittlauch
300 g grober Couscous	2 EL Olivenöl	Pfeffer
1 TL Stärke		

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken.

Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15-20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.

Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.

Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.

Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

Jacqueline Amirfallah am 12. Juli 2017

Salat mit marinierten Hähnchen-Unterkeulen

Für 4 Portionen:

Für die chicken wings:

20 Hähnchenunterkeulen	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 Prisen Salz	1 rote Chilischote	3 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 Prise Pfeffer	4 EL Olivenöl	

Für den Salat:

200 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous	1 EL mildes Ajvar
½ TL Paprikapulver edelsüß	1 Prise gemahl. Kreuzkümmel	2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer	1 Bio-Salatgurke	3 Rispentomaten
1 rote Spitzpaprikaschote	2 Frühlingszwiebeln	5 Stängel glatte Petersilie
3 Stängel Minze	4 getrock. Feigen	Walnusskerne
Oliven	Blattsalate	2 3 EL Olivenöl
1 Zitrone		

Chicken Wings abspülen:

Für die Chicken Wings die Hähnchenflügel unter fließendem kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in einer Schüssel verteilen.

Gemüse und Kräuter schneiden:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, dabei mit 1 Prise Salz bestreuen. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und fein würfeln. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden.

Zutaten zum Hähnchen geben:

Die vorbereiteten Zutaten mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zum Hähnchen in die Schüssel geben und alles sorgfältig mischen. Beiseitestellen und marinieren.

Ofen vorheizen:

Inzwischen den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Couscous kochen:

Für den Salat die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous mit Ajvar, Paprikapulver und Kreuzkümmel sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einrühren. Den Topf vom Herd ziehen und den Couscous abgedeckt quellen lassen.

Chicken Wings anbraten:

Für die Chicken Wings das restliche Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen und die Hähnchenflügel darin bei starker Hitze von beiden Seiten anbraten. Das Fleisch in der Pfanne in den heißen Ofen stellen und 10-15 Minuten nachgaren.

Salat vorbereiten:

Währenddessen für den Salat Gurke, Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln waschen. Gurke und Paprika der Länge nach vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren und ohne Stielansatz in mundgerechte Stücke schneiden.

Den weißen bis hellgrünen Teil der Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und mit den Stängeln (zu harte Minzestängel entfernen) fein schneiden. Die Feigen grob hacken. Den Weichkäse mit Küchenpapier trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.

Salat und Couscous vermengen:

Die vorbereiteten Salatzutaten in einer Schüssel mit Walnusskernen, Oliven sowie der Hälfte vom gequollenen und abgekühlten Couscous vermischen. Die Blattsalate vorsichtig unterheben.

Salat abschmecken:

Mit Olivenöl, Zitronensaft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicken Wings aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Servieren:

Auf jedem Teller einige Löffel vom restlichen Couscous verteilen, darüber den Salat aufhäufen und mit je 5 Chicken Wings getoppt servieren.

Frank Rosin am 19. Mai 2021

Tajine mit Hähnchen und Salz-Zitrone

Für 4 Personen

4 Hähnchenkeulen	Salz	1/2 TL Kurkuma
3-4 Schalotten	2 Salzzitronen	1/2 Bund Thymian
1 EL Olivenöl	600 ml Hühnerbrühe	2-3 Möhren
500 g Spinat	1/2 rote Chilischote	1/2 Bund Koriander
1 Bio-Zitrone	180 g feinen Couscous	

1. Die Hähnchenkeulen enthäuten und mit Salz und Kurkuma würzen.
2. Die Schalotten schälen und würfeln. Eine Salzzitrone würfeln, die andere in feine Scheiben schneiden. Thymian abrausen und trocken schütteln.
3. In der Tajine (Schmorgefäß aus gebranntem Lehm aus Nordafrika) Olivenöl erhitzen und die Keulen anbraten, eine gewürfelte Schalotte und die gewürfelte Salzzitrone kurz mitbraten, ein wenig Hühnerbrühe und Thymian zugeben, den Deckel aufsetzen und fünfzehn Minuten schmoren lassen.
4. Die Möhren schälen und in Stücke schneiden. Möhren und restliche Schalotten zu den Keulen geben und nochmal mit geschlossenem Deckel fünfzehn Minuten köcheln lassen.
5. Den Spinat waschen, abtropfen, zugeben und weitere fünf Minuten köcheln lassen.
6. Die restliche Hühnerbrühe in einem Topf aufkochen, den Couscous zugeben, umrühren und drei Minuten ziehen lassen. 7. Chilischote entkernen und fein würfeln. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.
8. Zitrone abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Geschmorte Hähnchenkeulen mit Saft und Abrieb der frischen Zitrone, den Scheiben der Salzzitrone, Chili und Koriander würzen.
9. Geschmorte Hähnchenkeulen mit dem Couscous anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 23. März 2016

Tandoori-Hähnchen mit Couscous

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets, a 150 g	100 g Couscous	2 Frühlingszwiebeln
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	50 g Staudensellerie
1 Knolle Ingwer, klein	1 rote Chilischote	2 Tomaten
1 Zitrone	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL Kardamomsaat	0,25 Bund Minze	50 g Naturjoghurt
100 ml Orangensaft	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Für den Couscous-Salat den Orangensaft in einem Topf aufkochen, den Couscous hineingeben und quellen lassen. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Staudensellerie ebenfalls putzen, die Fäden außen abziehen, waschen und fein schneiden. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und würfeln. Die Minze zupfen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die Frühlingszwiebeln, das Gemüse und die klein gehackte Minze unter den abgekühlten Couscous rühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl abschmecken. Für die Tandoori-Paste die Schalotten und die Knoblauchzehen abziehen und den Ingwer schälen. Alles grob würfeln. Die Chilischoten halbieren, von den Kernen befreien und klein schneiden. Die klein geschnittenen Zutaten für die Paste zusammen mit Salz, Kreuzkümmel, Koriander und Kardamom in einen Mörser geben und mit einem Esslöffel Olivenöl zerstoßen. Die Hähnchenbrüste waschen und trocken tupfen. Der Länge nach halbieren und mit jeweils einem Teelöffel Tandoori-Paste bestreichen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von allen Seiten anbraten. Die restliche Tandoori-Paste mit dem Joghurt zu einem Dip verrühren. Das Tandoori-Hähnchen auf dem Couscous-Salat anrichten und mit dem Dip servieren.

Steffen Henssler am 13. August 2010

Hack

Frikadellen und Kartoffel-Salat aus dem Ofen

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

1 Zwiebel (ca. 100 g)	1 Knoblauchzehe	1 Karotte (ca. 100 g)
1 Bund Blattpetersilie	400 g Rinderhack	1 Ei
1 EL Worcestersauce	$\frac{1}{2}$ TL Curry	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
2 EL Blattpetersilie, gehackt	2 EL Instant-Couscous	4 EL Olivenöl
1 EL scharfer Senf	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelsalat:

1 kg Kartoffeln, festk.	1 Zwiebel	2 Stiele Blattpetersilie
1 frisches Lorbeerblatt	1 Gewürznelke	700 ml Gemüsebrühe
1 Schalotte	1 EL scharfer Senf	3 EL Essig
6 EL Sonnenblumenöl	1 Prise Kurkumapulver	Muskatnuss

Für den Radieschen-Tatar:

3 EL Sonnenblumenöl	2 Eier	1/2 Bund Blattpetersilie
1/2 Bund Schnittlauch	1 Bund Radieschen	2 EL Weißweinessig
2 Prisen Zucker	Salz	Pfeffer

außerdem:

12er Muffinblech	1 kleines Einmachglas mit Deckel
------------------	----------------------------------

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Für die Frikadellen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

Karotte putzen, schälen und raspeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Vorbereitete Zutaten, Hackfleisch, Ei, Worcestersauce, Curry, Paprikapulver, Petersilie, Couscous, 2 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und durchkneten, bis eine formbare, nicht zu kompakte Masse entstehen. Eventuell noch etwas Couscous-Grieß dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mulden des Muffinblechs mit 1 EL Olivenöl auspinseln. Hackmasse in 12 Kugeln portionieren und mit angefeuchteten Händen zu Frikadellen formen. In die Mulden legen und mit 1 EL Olivenöl bestreichen.

Kartoffeln schälen, waschen und fein hobeln.

Zwiebel schälen und hacken. Mit Kartoffeln, Petersilienstielen, Lorbeerblatt und Gewürznelke auf einem tiefen Backblech verteilen.

Gemüsebrühe erhitzen und übergießen. Das Blech auf unterster Einschubleiste in den heißen Backofen einschieben.

Das Muffinblech auf ein Gitter setzen und auf Einschubhöhe 3 darüber setzen. Die Frikadellen insgesamt 25 Minuten garen.

Für das Radieschen-Tatar ein Einmachglas mit etwas Sonnenblumenöl auspinseln, Eier aufschlagen und hineingeben.

Glas verschließen und mit auf das Gitter setzen. Eier 15 Minuten im Backofen garen.

Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln. Schnittlauch fein schneiden, Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.

Radieschen putzen. Radieschen und feine Radieschenblätter waschen, abtropfen lassen. Radieschenblätter fein hacken. Radieschen in kleine Würfel schneiden.

Radieschenblätter und -würfel in eine Schüssel geben. Restliches Sonnenblumenöl, Essig, Schnittlauch, Petersilie und eine Prise Zucker untermischen.

Eier und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen (falls die Kartoffeln noch nicht gar sind, noch weitere 5 Minuten garen).

Die gegarten Eier aus dem Glas lösen, klein hacken und unter die Radieschenmischung heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Kartoffelsalatsdressing Schalotte schälen und fein hacken.

In einer Salatschüssel Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Schalotte, eine Prise Kurkumapulver und etwas frisch gemahlene Muskatnuss verrühren.

Kartoffelscheiben und Zwiebelwürfel vom Blech heben. In die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Nochmals abschmecken.

Muffinblech aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen. Frikadellen-Muffins auslösen.

Kartoffelsalat, Frikadellen und Radieschen-Tatar anrichten. Tipp: Dieses Gericht eignet sich auch wunderbar für ein Picknick. Portionsweise in verschließbare, bruchfeste Gläser abgefüllt, ist es ein schöner Lunch fürs Büro oder Unterwegs.

Christina Richon am 30. April 2018

Kohlrabi-Variationen mit Rinder-Hack, Röstzwiebel-Tapioka

Für 4 Personen

8 Kohlrabi mit Grün	5 EL Butter	Meerslaz
4 Schalotten	2 Knoblauchzehen	1 Brötchen
ca. 60 ml Milch	2 Zweige Majoran	250 g Rinderhackfleisch
1 Ei	1 EL grober Senf	Chilipulver
300 ml Gemüsebrühe	1 Prise milder Curry	80 g Couscous
50 g getrocknete Tomaten	40 g schwarze Oliven	100 g Schafskäse
2 Zweige Minze	2 Zweige Koriander	1 Zweig Thymian
1 EL Tapiokaperlen	100ml Rote Bete Saft	1 kleine Zwiebel
1 Zitrone	2 EL Rapsöl	

Kohlrabi waschen, schälen, die Blätter entfernen, jedoch die feinen grünen Blätter aufheben. Von den Kohlrabiknollen jeweils einen Deckel abschneiden und Kohlrabi vorsichtig mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Das Innere der Kohlrabiknollen fein würfeln. In einer Pfanne mit 2 EL Butter gewürfelten Kohlrabi andünsten und mit etwas Salz würzen. Dann zur Seite stellen. In einem Topf mit kochendem Salzwasser ausgehöhlte Kohlrabi und Deckelstücke bissfest garen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den Backofen auf 140 Grad Ober-Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen. Schalotten und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter glasig anschwitzen. Das Brötchen würfeln, die Milch erhitzen und über die Brötchenwürfel gießen. Majoran abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Hälfte der Schalotten mit dem Hackfleisch, eingeweichtem Brötchen, Ei, Senf und Majoran gut vermischen und mit Salz und Chilipulver abschmecken. Zum Schluss die Hälfte der gegarten Kohlrabiwürfel zugeben und die Masse nochmals abschmecken. Dann 4 ausgehöhlte Kohlrabi mit der Masse füllen. Gemüsebrühe mit dem Curry aufkochen, dann 200 ml Brühe über den Couscous gießen und 8 Minuten quellen lassen. Die getrockneten Tomaten, Oliven und den Schafskäse fein würfeln. Alles mit den restlichen gegarten Kohlrabiwürfeln mischen, restliche Schalotten und gequellten Couscous untermengen. Minze und Koriander abspülen, trocken schütteln, die Blättchen in feine Streifen schneiden und unter die Masse mischen und abschmecken. Die Masse in die restlichen ausgehöhlten Kohlrabi füllen. Auf jeden Kohlrabi einen Deckel geben und in eine Auflaufform setzen. Restliche Gemüsebrühe angießen, 1 EL Butter und 1 Thymianzweig zugeben und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen. Die Tapiokaperlen 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Den Rote Bete Saft in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Tapiokaperlen zum Rote Bete Saft geben. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Butter braun rösten, dann unter den Saft mischen. Zitrone heiß abspülen, antrocknen, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Die Rote Bete Sauce mit etwas Zitronenschale, einem Spritzer Zitronensaft, Salz und Chilipulver abschmecken. Zuletzt Rapsöl einrühren. Gefüllte Kohlrabi auf den vorgewärmten Tellern anrichten und mit den Kohlrabiblättern verzieren. Die Sauce angießen.

Michael Kempf 08. Juni 2012

Lamm-Hack-Spieße mit Taboulé

Für 2 Personen

1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Gurke	1 große Fleischtomate
3-4 Zweige Minze	1 kl. Bund glatte Petersilie	200 g Couscous
4 EL Olivenöl	Salz	Cumin
4 Stängel Thymian	4 Scheiben Toastbrot	1 rote Zwiebel
1 rote Paprika	1 Tomate	100 g Sucuk
300 g Lammhack	2 Eigelb	Salz und Pfeffer

Die Zwiebeln, Gurke und Tomate waschen, die Tomate entkernen und alles in kleine Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen, zupfen und klein hacken. Alles mit dem CousCous in einen Topf geben, gut vermischen, 2 EL Olivenöl unterrühren, ca. 200 ml heißes Wasser darüber geben und circa eine halbe Stunde ziehen lassen, zwischendurch immer wieder umrühren. Das fertige Taboulé mit Salz und Cumin abschmecken. Für die Lammhackspieße Thymian waschen, gut abtropfen lassen und die Blättchen abzupfen. Das Toastbrot reiben. Die Zwiebel schälen, Paprika und Tomate entkernen und alles in kleine Würfel schneiden. Sucuk ebenfalls in Würfel schneiden und alle Zutaten mit Lammhack, Ei und Toastbrot mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Masse auf Holzspieße drücken. Von allen Seiten mit etwas Öl braten oder grillen.

Tipp: Wenn die Holzspieße vorher in Wasser eingeweicht werden, lässt sich das Fleisch leichter lösen.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 27. Mai 2008

Rote Zwiebeln gefüllt mit Rinder-Hack, Gemüse-Couscous

Für 2 Personen

4 rote Zwiebeln	Salz	3 EL Butterschmalz
1 l Rinderbrühe	3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt
200 g Rinderhack	1 Prise Schwarzkümmel	1 Bund Lauchzwiebeln
1 Stange Porree	1 große Möhre	1 Pastinake
100 g Couscous		

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen (Umluft 150 Grad, Gas Stufe 3). Die Zwiebeln vorsichtig schälen, so dass die darunterliegenden Schichten nicht eingeschnitten werden. Die Wurzeln so abschneiden, dass die Zwiebel nicht auseinanderfällt, einen Deckel abschneiden und mit Hilfe eines Parisien-Ausstechers die Zwiebeln aushöhlen. Die ausgehöhlten Zwiebeln in Salzwasser blanchieren. Das Ausgehöhlte fein hacken. Die Hälfte davon in 1 EL Butterschmalz anbraten, mit der Hälfte der Rinderbrühe auffüllen, 1 Zweig Thymian und Lorbeerblatt zugeben und die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Die andere Hälfte der Zwiebeln mit der Hälfte des Rinderhacks in 1 EL Butterschmalz anbraten und mit Salz und Thymian abschmecken. Das restliche Rinderhack untermischen, mit Salz und Schwarzkümmel abschmecken und in die Zwiebeln füllen. Im Backofen bei 170 Grad ca. 15 Minuten backen, falls die Zwiebeln dunkel werden mit Alufolie abdecken. Die Lauchzwiebeln putzen und das Weiße fein schneiden. Porree, Möhre und Pastinake putzen und würfeln. Zwiebel und Gemüsewürfel im restlichen Butterschmalz anbraten, salzen, mit der restlichen Brühe auffüllen und aufkochen. Den Couscous zugeben, wieder aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen. Das Grüne vom Zwiebellauch längs in feine Fäden schneiden und 5 Minuten in Eiswasser legen. Sauce abschmecken und falls nötig binden, nach Wunsch passieren. Couscous nochmals abschmecken, im Ausstecher auf den Tellern anrichten, gefüllte Zwiebel darauf setzen und mit dem Lauch garnieren, Sauce angießen.

Jacqueline Amirfallah 07. November 2012

Schafskäse-Köfte vom Rind mit Couscous

Für 2 Personen

150 g fester Fetakäse	1 Scheibe Toastbrot	100 g Rinderhackfleisch
1 Eigelb	Salz, Pfeffer	3 EL Olivenöl
1 Bund Lauchzwiebeln	2 Tomaten	Kreuzkümmel
ca. 300 ml Hühnerbrühe	100 g Instant-Couscous	

Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3) vorheizen. Den Schafskäse in daumendicke ca. 6 cm lange Stifte schneiden. Das Toastbrot in etwas Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Hackfleisch mit ausgedrücktem Brot, Eigelb gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackfleischmasse mit angefeuchteten Händen dünn um die Käsestifte geben und in einer Pfanne (mit hitzestabilem Griff) mit 2 EL Olivenöl vorsichtig von allen Seiten anbraten. Dann im Backofen noch ca. 5 Minuten garen. Lauchzwiebeln und Tomaten in Stücke schneiden, in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, Hühnerbrühe angießen und diese aufkochen lassen. Dann Couscous unterrühren, die Hitze reduzieren und alles ca. 5 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Die Köfte mit dem Couscous servieren.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. Oktober

Kalb

Kalb-Filet mit Bohnen-Tomaten-Gemüse und Couscous-Salat

Für 4 Personen

Kalbsfilet:

4 Kalbsfiletsteaks	1 EL Öl	400 ml Kalbsfond
1 EL Butter, kalt	Lavendelsalz	Salz
Pfeffer		

Couscous-Salat:

120g Couscous	130 ml Gemüsebrühe	1 TL Ras es hanout Gewürz
1 Zehe Knoblauch	2 Scheiben Ingwer	1 Orange, unbehandelt
2 EL Rosinen	2 EL Pistazien	4 – 5 EL Arganöl
Orangensaft	Minze	Salz
Chili		

Bohnen-Tomatengemüse:

300 g Bohnen, breit	4 Tomaten	150 ml Gemüsebrühe
1 Msp. Orangenabrieb	1 Msp. Zitronenabrieb	1 EL Butter, braun
1 Prise Bohnenkraut	Salz	Chili

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Kalbsfilet:

Das Kalbsfilet in einer heißen Pfanne bei mittlerer Temperatur im Öl auf beiden Seiten braten. Im vorgeheizten Backofen auf ein Ofengitter legen, in etwa 40 bis 50 Minuten darin rosa durch ziehen lassen. Den Bratenansatz mit Kalbsfond ablöschen und einreduzieren lassen. Brühe immer wieder angießen und einreduzieren, bis die Soße braun wird. Die kalte Butter einrühren und mit Salz, Lavendelsalz und Pfeffer oder Chilisalz würzen, die Soße dabei nicht mehr kochen lassen.

Couscous-Salat:

Die Gemüsebrühe im Topf mit Ras es hanout, der halbierten Knoblauchzehe und Ingwerscheiben erhitzen, den Couscous zugeben und einige Minuten quellen lassen. Die Schale der Orange abreiben und den Saft auspressen. Etwa einen halben Teelöffel Orangenabrieb, Orangensaft, Rosinen und Pistazienkerne zugeben und mit Arganöl, Salz, Chili und etwa einem Teelöffel gehackter Minze abschmecken. Ingwerscheiben und Knoblauchzehe wieder entfernen.

Bohnen-Tomatengemüse:

Die Tomaten über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser etwa 30 Sekunden blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen, vierteln und die Kerne raus schneiden. Die Tomatenzungen in grobe Würfel schneiden. Bohnen schräg in ein bis zwei Zentimeter dicke Stücke schneiden und in Salzwasser blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken. Bohnen mit der Brühe in einer Pfanne erwärmen, Bohnenkraut, Orangen- und Zitronenabrieb mit den Tomatenwürfeln zugeben und mit Salz und Chili würzen. Zum Schluss die braune Butter zugeben. Die braune Soße auf Teller geben, Bohnen-Tomatengemüse darauf geben und das Kalbsfilet auf das Gemüse setzen. Den Couscous separat in Schälchen servieren.

Alfons Schuhbeck am 22. August 2008

Lamm

Aprikosen-Lamm-Spieße mit Couscous-Salat

Für 4 Personen

Lammspieße:

600 g Lammfilet 400 g getrock. Aprikosen 3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Couscous-Salat:

2 Schalotten 12 Cocktailtomaten 30 g Butter
3 EL Weißwein 3 EL Noilly Prat 300 ml Geflügelbrühe
250 g Couscous $\frac{1}{2}$ Bd. Basilikum $\frac{1}{2}$ Bd. glatte Petersilie
2 EL Olivenöl

Minz-Dill-Joghurt:

1 Bd. Minze 1 Bd. Dill Zitronen-Abrieb
350 g türk Joghurt 2 EL Olivenöl Salz

Das Lammfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd mit den getrockneten Aprikosen auf Schaschlikspieße oder einfach Rosmarinzwige stecken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammspieße darin von allen Seiten rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Cocktailtomaten halbieren. Beides zusammen in der Butter anschwitzen. Weißwein, Noilly Prat und Geflügelbrühe dazugeben und aufkochen. Den Couscous in den Topf rühren, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Basilikum und Petersilie fein schneiden, beides nach dem Quellen zusammen mit 2 EL Olivenöl unter den Couscous mischen.

Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill fein schneiden. Die Zitronenschale abreiben. Die Kräuter zu dem Joghurt geben, gut verrühren und mit 2 EL Olivenöl, Salz und Zitronenabrieb abschmecken.

Aprikosen-Lammspieße mit Couscous-Salat und Minz-Dill-Joghurt auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 12. März 2021

Couscous-Salat mit Zucchini und Lamm-Koteletts

Für 2 Personen

2 Tomaten	3 kleine Zucchini	100 g Couscous
6 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Razelhanout
2 Zweige Thymian	1 Stängel Minze	2 Stängel Dill
5 Halme Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	6 Kirschtomaten
6 Lammkoteletts		

Tomaten am Stielansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen und 2 Zucchini in kleine Würfel schneiden. Couscous mit den Zucchini- und Tomatenwürfeln und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Raz el Hanout würzen. Thymian abspülen, die Blättchen von den Zweigen streifen, ebenfalls zugeben und alles ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Minze, Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die übrige Zucchini längs in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Kirschtomaten waschen. Lammkoteletts salzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Zuchinischeiben salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, die Kirschtomaten zugeben und etwas später den gehackten Knoblauch. Alles gut durchschwenken. Unter den Couscous-Salat die gehackten Kräuter mischen und nochmals abschmecken. Lammfilets, gebratene Zucchini und Couscous-Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 27. Juli 2011

Flambierter Lamm-Rücken im orientalischen Gewürz-Mantel

Für 4 Personen

Lammrücken:

0,5 Zehe Knoblauch	0,5 TL Ingwer	350 g Geflügelfarce
2 – 3 EL Sahne, kalt	3 – 4 EL frische Kräuter	4 Lammrücken a 40 g
Paprika, edelsüß	Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt	

Soße:

1 TL Puderzucker	3 EL Portwein, rot	125 ml Rotwein
400 ml Lammfond	1 – 2 TL Speisestärke	1 Zehe Knoblauch
0,5 Zitrone, unbehandelt	1 Scheibe Ingwer	1 Zweig Rosmarin
1 EL Butter, kalt	Pfeffer, schwarz	Salz

Spinat:

800 g Blattspinat, jung	150 ml Gemüsebrühe	200 g Sahne
0,5 Zehe Knoblauch	0,5 TL Ingwer	0,25 Vanilleschote
1 EL Butter, kalt	1 EL Butter, braun	Chilipulver, mild
Muskatnuss	Salz	

Couscous:

100 g Couscous, libanesisch	1 Lorbeerblatt	1 EL Butter, braun
Chiliflocken, mild	Salz	

Den Dampfbackofen auf 80 Grad vorheizen.

Lammrücken: Knoblauchzehe und Ingwer fein reiben. Die Geflügelfarce mit der Sahne glatt rühren und mit Knoblauch, Ingwer, einer Prise Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel und Zimt abschmecken. Die Lammrückenstücke in den Kräutern wenden. Vier Silikon-Halbkugel-Formen mit Klarsichtfolie auslegen, je einen Löffel der Farce hinein geben, den in Kräutern gewälzten Lammrücken hinein setzen und mit der Geflügelfarce bedecken. Mit der Folie verschließen. Die Lammpäckchen im vorgeheizten Dampfbackofen in der Silikonform circa 15 Minuten garen. Aus der Folie wickeln und mit einem Bunsenbrenner goldbraun abflämmen.

Soße: Den Puderzucker hell karamellisieren, mit Rotwein und Portwein ablöschen und weitgehend einköcheln lassen. Mit Lammfond auffüllen und auf ein Drittel einköcheln lassen. Die Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in den köchelnden Jus rühren, bis er leicht sämig bindet. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden, einen Streifen Schale aus der Zitrone heraus schneiden. Knoblauch, Ingwer, Rosmarin und Zitronenschale einlegen, mit Salz und Pfeffer würzen, einige Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen. Zum Schluss die Butter hineinrühren.

Spinat: Den Spinat verlesen, waschen und grobe Stiele entfernen. Die Brühe in eine heiße tiefe Pfanne gießen. Etwa die Hälfte vom Spinat in der Brühe kurz zusammenfallen lassen. Die Sahne angießen und nur kurz köcheln lassen. Das Ganze in einen Rührbecher geben, mit dem Stabmixer pürieren und wieder in die Pfanne gießen. Die Knoblauchzehe und den Ingwer auf einer Zestenreibe fein reiben. Die restlichen ganzen Spinatblätter unter die Masse ziehen, die Vanilleschote einlegen, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Mit Muskatnuss würzen, Butter und braune Butter hinzufügen und mit Salz und Chili würzen, Gewürze entfernen.

Couscous: Den Couscous in Salzwasser mit dem Lorbeerblatt ein bis eineinhalb Stunden weich kochen, auf einem Sieb abgießen und in einer Pfanne in brauner Butter mit Chili schwenken.

Anrichten: Den Spinat auf warmen Tellern anrichten, außen herum den Lammjus träufeln, den Couscous auf den Spinat streuen und je ein Lammpäckchen darauf setzen.

Alfons Schuhbeck am 18. März 2011

Gefüllte Lamm-Keule mit Couscous

Für 4 Personen

Lammkeule:

1 (1,5-2) kg Lammkeule	1 kg Lamm- und Kalbsknochen	250 g cremiger Schafskäse
1 Knolle Knoblauch	2 Zweige Rosmarin	1 Bund Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer
Olivenöl	1 Bund Suppengrün	2 Zwiebeln
4 Tomaten	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ l Weißwein

Couscous:

300 g Couscous	1 Dose Kichererbsen	$\frac{1}{4}$ l Schmorsud
$\frac{1}{4}$ l Wasser	2 Frühlingszwiebeln	3 EL Knoblauchgrün
$\frac{1}{2}$ Endiviensalat	1 kleine Chilischote	Zitronen-Schale
2-3 EL weiche Butter	1 EL Ras-el-Hanout	1-2 EL Arganöl

Lammkeule:

Die Lammkeule vom Schlachter entbeinen lassen. Die Innenfläche mehrmals vorsichtig anschneiden, sodass man ein gleichmäßig großes und schieres Fleischstück hat. Das Suppengemüse und die Zwiebeln putzen und in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Lammkeule auf der Innenfläche salzen und pfeffern und großzügig mit Schafs- oder Ziegenkäse bestreichen. 1 Zweig Rosmarin und $\frac{1}{2}$ Bund Thymian hacken. Den grünen Knoblauchstiel und $\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle ebenfalls hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Gewürze auf den Käse streuen. Das Fleischstück einrollen und mit Küchengarn mehrmals fixieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkeule von allen Seiten goldbraun anbraten, anschließend salzen und pfeffern.

Olivenöl in einem Schmortopf erhitzen und das Gemüse darin anrösten.

Weißwein und die gleiche Menge Wasser hinzufügen, die restlichen Kräuter und den restlichen Knoblauch dazugeben. Den Braten auf das Gemüse legen und den Topf verschließen.

Bei mittlerer Hitze etwa 1 Stunde auf dem Herd oder bei 160 Grad im Ofen garen. Die Garzeit verlängert sich dann etwa um $\frac{1}{4}$ Stunde.

Wenn das Fleisch fertig ist, den Sud durch ein Sieb gießen und die Schmorzutaten auffangen. Etwas Flüssigkeit zurück in den Topf füllen und den Braten darin warm stellen.

Couscous:

Knoblauch und Frühlingszwiebeln in feine Ringe oder Streifen schneiden. Die Chilischote entkernen und hacken. Die Zitronenschale mit einem Ziselierer abziehen oder in feine Streifen schneiden. Das Couscous in eine flache Schüssel streuen. Nach und nach im gleichen Verhältnis heißes Wasser und Bratensud hinzufügen und unterrühren. Die genaue Mengenangabe für die benötigte Flüssigkeit steht auf der Verpackung. Der feine Grieß sollte jedenfalls nicht in der Flüssigkeit schwimmen, sondern körnig bleiben. Ras el Hanout, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Zitronenschale, Chili und Kichererbsen unterheben und alles mit etwas Salz und Arganöl würzen.

Das Couscous möglichst abgedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Endiviensalat waschen und in kleine Stücke zupfen. Das Couscous nochmals abschmecken und mit den Endivienblättern vermengen.

Servieren:

Die Lammkeule in Scheiben schneiden und auf Teller legen. Mit der restlichen Bratensoße begießen. Das Couscous dazu servieren.

Rainer Sass am 05. April 2020

Gurken-Taboulé mit Minze und Lamm-Koteletts

Für 4 Personen

8 Lammkoteletts	Kreuzkümmel, gemahlen	60 ml Olivenöl
2 Salatgurken	Salz	150 g griech. Joghurt
200 g Couscous (Instant)	1 Bund Minze	1 Bund Koriander
1 Bund Dill	2 EL Rosinen	1 Knoblauchzehe
2 EL Walnüsse	1 EL getr. Rosenblütenblätter	2 Bio-Zitronen

Die Lammkoteletts abrausen, trocken tupfen und mit Kreuzkümmel würzen, mit wenig Olivenöl einstreichen und so bis zum Braten marinieren.

Die Gurken waschen. Aus den Gurken mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen und diese beiseitelegen. Die restliche Gurke auf einer groben Reibe raspeln. Gurkenraspel in eine in eine Schüssel geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

Anschließend 3 EL der geraspelten Gurken mit dem Joghurt mischen.

Restliche Gurkenraspel, inklusive entstandenem Saft, mit dem Couscous mischen.

Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Hälfte vom Dill zur Seite stellen, restliche fein geschnittene Kräuter unter den Gurken-couscous geben.

Tipp:

Falls die Gurken nicht genug Wasser gezogen haben, kann noch etwas Gemüsebrühe unter den Couscous gemischt werden.

Rosinen fein hacken und ebenfalls zum Couscous geben, 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder locker umrühren.

Knoblauch schälen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken.

Knoblauch, Walnüsse, restlichen gehackten Dill und Rosenblütenblätter unter den Gurkenjoghurt mischen und mit Salz abschmecken.

Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.

Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Couscoussalat (Taboulé) geben und gut untermischen, abschmecken.

Die Gurkenkugeln salzen.

Eine Grillpfanne gut erhitzen, die marinierten Koteletts salzen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten.

Gurken-Taboulé auf Teller geben, die Gurkenkugeln darüber geben, Lammkoteletts anlegen und den Würzjoghurt dazu reichen.

Jacqueline Amirfallah am 03. Juni 2020

Kirsch-Pistazien-Couscous mit gebratenem Lamm-Filet

Für 4 Personen

Für den Couscous:

1 Schalotte	150 ml Gemüsebrühe	2 EL Olivenöl
100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{4}$ TL Kurkumapulver	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL scharfes Currypulver
200 g Süßkirschen	15 g getr. Soft-Kirschen	20 g Pistazienkerne
2 Lauchzwiebeln	1 grüne Chilischote	frischer Koriander
1 EL Pistazienöl	Salz	Pfeffer

Außerdem:

2 Knoblauchzehen	400 g Lammfilet	1 EL Butterschmalz
2 Zweige Rosmarin	2 Zweige Thymian	Salz
Pfeffer	2 EL Sojasoße	2 TL Balsamico
1 TL Honig	1 EL Butter	

Garnitur:

grob gehackte Pistazien	halbierte Kirschen	Korianderblättchen
-------------------------	--------------------	--------------------

1. Schalotte schälen und fein schneiden.

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen. Schalotte, Olivenöl, Couscous, Kurkuma und Currypulver unterrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.

Inzwischen frische Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren oder vierteln. Etwa ein Drittel davon für die Garnitur beiseite stellen.

Getrocknete Kirschen und Pistazien grob hacken.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein schneiden. Chilischote putzen, abspülen, trocken reiben. Koriander abspülen und trocken schütteln. Chili und Koriander ebenfalls fein hacken.

Getrocknete Kirschen, zwei Drittel der frischen Kirschen, Lauchzwiebeln, Pistazien, Chilischote, Korianderblättchen und Pistazienöl unter den Couscous mengen. Abschmecken und warm halten.

Knoblauch abziehen und halbieren.

Lammfilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Filetstücke, Knoblauch und Kräuterzweige in die Pfanne geben und insgesamt ca. 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Fleisch auf einem angewärmten Teller zugedeckt kurz ruhen lassen.

Restliche Kirschen, Sojasoße, Balsamico, Honig und Butter ins Bratfett in die Pfanne geben und unter Schwenken den Bratensatz damit lösen, kurz aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous auf vorgewärmten Tellern verteilen.

Fleisch aufschneiden auf dem Couscous anrichten. Bratfond überträufeln und nach Belieben mit gehackten Pistazien, Kirschstückchen und Korianderblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 23. Juli 2018

Lamm-Couscous

Für 2 Personen:

400 g Lammfleisch vom Hals	100 g Knollensellerie	120 g Karotten
100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
2 EL Olivenöl	1/4 l Rotwein	1/4 l Lammfond
2 Zw. Rosmarin	3 Zw. Thymian	2 Lorbeerblätter
etwas Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz	100 g Couscous
etwas Kreuzkümmel	200 ml Geflügelbrühe	

Lammfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Sellerie und Karotten schälen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Lammfleisch in einem flachen Topf in Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüswürfel zugeben und mit anschwitzen. Tomaten untermischen und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und Lammfond angießen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und ca. 30 Minuten geschlossen köcheln lassen (bis das Fleisch weich ist). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen. Couscous zugeben, mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Couscous mit dem Lammragout anrichten.

Herstellung von Couscous aus Hartweizengries:

Der Grieß wird in einem Sieb knapp über den Topf gehängt. Alle 30 Minuten leert man den Grieß auf einen Teller und befeuchtet ihn mit Salzwasser, in dem man eine Prise Safran aufgelöst hat. Dann knetet man ein Stück Butter, das man in der Hand erwärmt hat, in den Grieß und gibt ihn in das Gefäß zurück. Der ganze Prozess dauert 90 Minuten.

NN

Lamm-Filet mit Putenfleisch und dicken Bohnen

Für 4 Personen:

4 Lammfilets	100 g Putenfleisch	300 ml Sahne
4 Scheiben Toastbrot	1/2 Bund Petersilie, glatt	1/2 Bund Basilikum
400 g Dicke Bohnen, TK	1/2 Bund Thymian	1 Paprika, rot
1 Schalotte	100 g Couscous	200 ml Geflügelbrühe
10 g Butter	1/2 Bund Schnittlauch	Raz-EL-Hanout (Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer, Muskat		

Backofen auf 180°C vorheizen.

Basilikum, Thymian, Schnittlauch und Petersilie waschen und grob hacken.

Das Putenfleisch würfeln, salzen und anschließend mit 100 ml Sahne, Petersilie und Basilikum in einer Küchenmaschine pürieren.

Die Lammfilets putzen, mit Salz und Pfeffer würzen und kurz von allen Seiten anbraten. Die Rinde vom Toastbrot abschneiden. Die Putenfleisch-Farce durch ein Sieb streichen und gleichmäßig auf das Toastbrot aufstreichen. Die angebratenen Lammfilets auf den Toast geben und einrollen. Die fertigen Rollen anschließend zur Formgebung und zur Stabilität kurz in Alufolie ein- und wieder ausrollen. Die Lammrollen gleichmäßig anbraten und für zwei Minuten in die Friteuse geben. Danach die Rollen vier Minuten im Ofen garen. Zum Servieren schräg anschneiden.

Die Dicken Bohnen blanchieren und in Eiswasser abschrecken. 200 ml Sahne reduzieren lassen und mit gehacktem Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen hineingeben. Die Paprikaschote mit Olivenöl einreiben und circa zehn Minuten im Ofen schmoren, bis sich die Haut leicht abziehen lässt. Danach in Würfel schneiden und zu den Bohnen geben. Für das Couscous die Brühe mit dem Raz EL Hanout aufkochen lassen und anschließend das Couscous einrühren und quellen lassen. Vor dem Servieren mit Schnittlauch und Butter verfeinern.

NN

Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel

Für vier Portionen

600 g Lammlachs	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Koriander	1/2 TL schwarzer Pfeffer
2 Gewürznelken	1/2 TL Zimtpulver	1/2 TL Safranfäden
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	50 ml Marsala
250 ml Lammfond	Salz	200 ml Gemüsefond
200 g Couscous	1 Salatgurke	100 g Datteln, getrocknet
1 Granatapfel	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
Salz, Pfeffer	2 EL Honig	3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	150 g Kirschtomaten	100 g Pinienkerne, geröstet

Das Lammfleisch in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz, scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit dem Marsala ablöschen und Lammfond angießen. Mit Salz würzen und etwa fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Gurke waschen, schälen, entkernen und kleinwürfeln. Datteln entkernen und hacken. Granatapfel aufschneiden, aufbrechen und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie und die Minze abbrausen, trocknen und hacken. Gurke, Granatapfel, Datteln, Minze und Petersilie zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig, Essig und Olivenöl zugeben. Alles gut vermengen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Fleisch zusammen in die Sauce geben. Nochmals kurz erhitzen. Das orientalische Lammfleisch auf Tellern verteilen und mit dem Couscous zusammen anrichten. Zuletzt mit den Pinienkernen bestreuen.

Johann Lafer am 09. April 2016

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

Für 2 Personen

300 g Lammcarrée	1 Rote Paprika	1 Zucchini, klein
1 Aubergine	1 Zitrone	1 Zwiebel
2 Zw Thymian	2 Zw Rosmarin	2 Zw Pfefferminze
1 Knoblauchzehe	80 g Instant Couscous	100 g Joghurt
100 ml Lammfond	80 ml Tomatensaft	4 EL Olivenöl
1 TL Honig	1 TL Harissapaste	Chili
Pfeffer	Salz	

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Lammcarrée mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen und zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben, die gebratenen Thymian- und Rosmarinzweige und eine Knoblauchhälfte darauf verteilen. Für fünfzehn Minuten in den Ofen geben. In einer Pfanne wieder zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und die Aubergine waschen und alles in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne geben und anschwitzen lassen. Den Tomatensaft hinzugeben und alles auf kleiner Hitze zehn Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Den Backofen wieder auf 50 Grad Umluft vorheizen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Lammfond in einen Topf geben, aufkochen lassen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Das Ratatouille unter das fertige Couscous mischen, mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken und im Ofen warm stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Pfefferminzblätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt, der Harissapaste, dem Zitronensaft und dem Honig glatt rühren. Das Lammcarrée aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und anschließend mit einem Messer in einzelne Koteletts schneiden. Den Ratatouille-Couscous mit dem Servierring in die Mitte eines Tellers geben und die Joghurt-Minz-Soße darum gießen. Die Lammkoteletts darauf anrichten und mit etwas Pfeffer und Salz würzen und servieren.

Johann Lafer am 01. April 2011

Lamm-Koteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfel

Für 4 Personen

Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	30 g Butter	1 TL Ras el-Hanout
1 TL Dukka	1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Pankomehl
2 EL Pistazien		

Granatapfelcreme:

1 Zitrone	150 g Mayonnaise	100 Crème-fraîche
50 ml Granatapfelsirup	100 g Granatapfelkerne	1 Prise Sumach
Salz, Zucker	Zitronen-Abrieb, Pfeffer	

Lammkoteletts:

4 Lammkoteletts à 140 g	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er aussieht wie Couscous-Grieß. Dann den Blumenkohl leicht anbraten und mit den Gewürzen abschmecken. In eine Schüssel geben und mit Pankomehl und den gehackten Pistazien vermengen.

Granatapfelcreme:

Die Zitronenschale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und Granatapfelsirup verrühren. Granatapfelkerne und Sumach dazugeben und mit Salz, Zucker, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Lammkoteletts in einer großen Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten anbraten und danach 5 Minuten in den Ofen geben. Salzen und pfeffern.

Tipp:

Wer kein Fleisch möchte, kann auch anstatt des Lamms gebratenen Wolfsbarsch dazu servieren.

Anrichten:

Lammkoteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfelcreme auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 30. Oktober 2020

Lamm-Ragout mit Peperoni und Couscous

Für 2 Personen

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
1 Peperoni	300 g Lammfleisch vom Hals	6 EL Olivenöl
250 ml Rotwein	250 ml Lammfond	je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer	100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika	1 Schalotte	100 g Couscous
1 Msp Kreuzkümmel	180 ml Geflügelbrühe	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Strunk einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken und dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Kerne entfernen. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und in einem flachen Topf mit 3 EL Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Danach die Tomaten zugeben weiterrösten und mit Rotwein ablöschen. Mit dem Lammfond aufgießen, Peperonihälften und die Kräuter zugeben. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwischendurch immer abschmecken. Paprika schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Paprikawürfel in 2 EL Olivenöl anschwitzen und dann zum Lammragout geben. Noch einige Minuten kochen lassen. Für den Couscous die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Couscous zugeben und mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und 2 Minuten kochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Lammragout mit Couscous anrichten und servieren.

Otto Koch Freitag, 29. August

Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous

Für vier Portionen

Für das Lamm	2 Lammcarrée, à ca. 500 g	2 EL Olivenöl
2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen, angedrückt
1,5 kg Meersalz	2 Eiweiß	Salz, Pfeffer
Für den Couscous	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	2 EL Olivenöl	150 ml Tomatensaft
1 TL Zucker	200 ml Gemüsefond	200 g Instant Couscous
30 g Butter	Für den Joghurt	0,5 Bund Minze
200 g Joghurt (10%)	0,5 TL Harissa-Paste	0,5 Zitrone
1 EL Blütenhonig		

Das Lammcarrée mit Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch anbraten. Das Fleisch danach aus der Pfanne nehmen. Das Meersalz mit dem leicht aufgeschlagenen Eiweiß mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech verteilen. Das Lammcarrée mit den Kräutern und dem Knoblauch darauf geben und mit dem restlichen Salz ummanteln. Im 140 Grad heißen Backofen 30 bis 40 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen. Für den Couscous den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in dem heißen Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen, Zucker zugeben und bei reduzierter Hitze circa zehn Minuten leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Gemüsefond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warm halten. Für den Joghurt die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die halbe Zitrone pressen. Nun den Joghurt mit Harissa, Zitronensaft und Honig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lammcarrée mit einem Messer aus der Salzkruste brechen, das Fleisch herausnehmen und auf ein Brett legen. Falls nötig, überschüssiges Salz abkratzen. Die einzelnen Koteletts herunterschneiden. Das Ratatouille und den Couscous in die Mitte der Teller verteilen, die Joghurt-Minz-Sauce darum verteilen, zuletzt die Lammkoteletts darauf anrichten.

Johann Lafer am 20. April 2013

Lamm-Rücken mit Couscous-Peperoni

Für 4 Personen

Lamm:

2 Lammrücken, ausgelöst	1 EL Kokosfett	1 Stange Zimt
1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer	1 Stück Vanille, klein
2 EL Butter, braun	1 EL Arganöl	Kardamomkapseln
Chilisalz		

Couscous:

1 Schote Spitzpaprika, rot	1 Schote Spitzpaprika, grün	300 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	1 TL Ingwer	0,5 Döschen Safran-Fäden
0,5 TL Ras el Hanout	0,5 TL Kurkuma	1 Prise Chili, mild
200 g Couscous	2 – 3 EL Butter, braun	80 g Sahne
2 EL Mandelsplitter, geröstet	1 EL Rosenblüten, getrocknet	1 EL Petersilie, frisch
1 EL Minze, frisch	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Lamm:

Die Lammrücken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Kokosfett rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in etwa 20 bis 30 Minuten darin rosa durchziehen lassen. Braune Butter mit Arganöl, halbiertes Zimtstange, halbiertem Knoblauch, Vanille, Kardamom und Chilisalz in einer Pfanne erwärmen und die Lammrücken darin wenden.

Couscous:

Die Spitzpaprika gründlich waschen, längs halbieren, Kerne und Strunk entfernen und in circa einen Zentimeter große Stücke schneiden. In Salzwasser einige Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In der Gemüsebrühe erhitzen, Knoblauch hinein reiben. Ingwer, Safran und Ras el Hanout hinzufügen und mit Kurkuma, Chili Knoblauch hinein reiben, den Ingwer hinein geben, Safran, Ras el Hanout hinzufügen und mit Kurkuma und einer Prise Chili würzen. Aufkochen, den Couscous hinein rühren, einen Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und fünf bis sieben Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel aufrauen und die braune Butter mit Sahne, Mandeln, Rosenblüten, Petersilie und Minze hinein rühren. Den Couscous auf warmen Tellern anrichten, den Lammrücken schräg in dickere Scheiben schneiden, an den Couscous anlegen und mit der Butter beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 26. November 2010

Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer
1 Zitrone	3 Kardamomkapseln	3 cm Vanilleschote
1-2 Zimtrinden-Splitter	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	2 EL mildes Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die gefüllte Paprika:

2 rote Mini-Paprikaschoten	75 g Lammhackfleisch	50 g Rinderhackfleisch
20 g Toastbrot	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	2 EL Milch	3-5 EL Geflügelfond
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Harissa	Chilisalz, Salz

Für den Juwelen-Couscous:

60 g Instant-Couscous	2-3 Stangen grüner Spargel	1-2 TL Berberitzen
1-2 TL Pistazienkerne	1-2 TL geröst. Mandelsplitter	8-10 Safranfäden
125 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ -1 TL Olivenöl	

Für den Minz-Joghurt:

80 g griech. Joghurt	5-8 Blätter Minze	1 Zitrone
1 Orange	1 Prise mildes Chilipulver	Zucker, Salz

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und zwei Scheiben herunterschneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und zwei Streifen Zitronenschale abschälen. Kardamomkapseln andrücken.

Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale Kardamom, Vanille und Zimt hinzufügen, mit Pfeffer würzen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, darin kurz wenden und salzen nicht mehr braten.

Für die gefüllte Paprika:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein reiben.

1 Esslöffel Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 50 ml Wasser weich köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, dann den Knoblauch noch kurz mitdünsten.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit der Milch vermischen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Beide Hackfleischsorten mit Zwiebeln, eingeweichtem Brot, Eigelb und 1 Teelöffel geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Chilisalz und Harissa würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und entfernen. Die Schoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in Salzwasser etwa 8 Minuten fast weich kochen. Kalt abschrecken, und abtropfen lassen.

Paprikaschoten mit Fleischmasse füllen und die Oberfläche glatt streichen. In eine kleine hitzebeständige Form Geflügelfond füllen. Die gefüllten Paprikaschoten kopfüber hinein setzen, sodass die offene Seite mit der Fülle nach unten im Schmorfond sitzt. Im vorgeheizten Backofen 15 bis

20 Minuten durch ziehen lassen.

Aus der übrigen Masse können Sie kleine Pflanzlerl/Frikadellen formen und später in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

Für den Juwelen-Couscous:

Safranfäden mit 2 Esslöffel heißem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Öl beträufeln und mit den Händen gut durchmischen. 75 ml Geflügelfond aufkochen, den eingeweichten Safran unterrühren und den Couscous damit übergießen.

Abdecken und etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Berberitzen, Pistazien und Mandelsplitter unterrühren und den Couscous warm halten.

Spargel am unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen.

Spargelstangen in 5 bis 8 mm breite Stücke schneiden. In 50 ml Fond in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur einige Minuten gerade weich dünsten. Der Fond sollte dabei weitgehend verkochen. Nach Bedarf zwischendurch etwas Fond nachgießen. Gedünsteten Spargel unter den Couscous heben.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und jeweils eine Messerspitze Schale abreiben. Zitrone danach halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb, Orangenabrieb, Chilipulver, Zucker und Salz würzen.

Den Couscous längs der Mitte auf warme ovale Teller anrichten. Den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Lammrückenstücke und Paprikaschote an den Couscous anlegen. Den Minz-Joghurt außen herum träufeln..

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021

Springbock-Rücken mit Couscous und Dattel-Butter-Soße

Für 4 Personen

Couscous:

150 ml Gemüsebrühe	1 Zehe Knoblauch	5 Kapseln Kardamom
0,5 TL Ras el Hanout	0,5 TL Kurkuma	2 Scheiben Ingwer
120 g Couscous	100 ml Sahne	Butter, braun
Pfeffer, schwarz	Salz	

Springbock:

400 g Springbockrücken	1 EL Öl	2 EL Arganöl
Pyramidensalz		

Dattelbuttersoße:

80 ml Gemüsebrühe	1 – 2 TL Dattlextrakt	1 Prise Chiliflocken, mild
1 Prise Alio e olio	1 Prise Pfeffermischung	100 g Butter, sehr kalt
0,5 Orange, unbehandelt	Salz	

Anrichten:

1 EL Pistazien	1 EL Mandelblättchen	1 EL Cranberries, getrocknet
1 – 2 Datteln	2 – 3 EL Granatapfelkerne	

Couscous:

Die Gemüsebrühe mit Knoblauch, Kardamom, Ras el Hanout, Kurkuma und Ingwer bei schwacher Hitze aufkochen. Den Couscous zugeben, vom Herd nehmen und einige Minuten zugedeckt quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und die Gewürze entfernen. Mit der Sahne zu einer cremigen Konsistenz rühren, nochmals erhitzen und mit Salz und Pfeffer oder Chilisalz und brauner Butter würzen. Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Springbock:

In die mittlere Schiene des Backofens ein Ofengitter und darunter ein Backblech schieben. Den Springbockrücken in einer Pfanne im Öl bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in 30 bis 40 Minuten rosa durchziehen lassen. In einer Pfanne bei ganz sanfter Hitze das Arganöl nur ganz leicht erwärmen, mit Pyramidensalz würzen, den Springbockrücken darin wenden und in Scheiben schneiden.

Dattelbuttersoße:

Schale der Orange abreiben. Die Gemüsebrühe in einer Pfanne erwärmen, das Dattlextrakt zugeben und mit Chiliflocken, Alio e olio Gewürzmischung und Pfeffer würzen. Die Butter in kleine Stücke schneiden und langsam in die Soße einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Orangenabrieb würzen.

Anrichten:

Die Datteln in Stücke schneiden. Den Couscous auf warmen Tellern anrichten. Mit Pistazien, gebräunten Mandelblättchen, Dattelstücken und Granatapfelkernen bestreuen. Die Springbockscheiben anlegen und die Dattelbuttersoße außen herum träufeln.

Alfons Schuhbeck am 11. Juni 2010

Studis Tajine aus Lamm-Lachs mit Kräuter-Couscous

Für vier Personen

Tajine:

800 g Lammlachse	2 Zwiebeln	1 EL Ingwer
1 Stange Zimt	1 TL Kreuzkümmel	1 g Safranfäden
100 g Kichererbsen	2 Zweige Thymian	200 ml Rinderbrühe
200 g Dörrpflaumen	1 Orange	1 EL Akazienhonig
0,5 EL Orangenblütenwasser	1 Bund Petersilie	2 EL Sesamsamen
Muskat	Pfeffer	Salz

Couscous:

150 g Couscous	200 ml Wasser	1 Zwiebel
0,25 TL Kreuzkümmel	50 g Pistazien, geschält	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund Rucola	0,5 Bund Petersilie	0,5 Bund Estragon
0,5 Bund Dill	0,5 Bund Pfefferminze	100 ml Olivenöl
1 Zitrone, unbehandelt	Olivenöl	Salz

Tajine::

Das Fleisch in drei Zentimeter Würfel schneiden. Mit der Hälfte der Gewürzen mischen und anbraten. Die Tajine im Ofen erhitzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden, mit Olivenöl in der Tajine andünsten und die restlichen Gewürze dazu geben. Die Kichererbsen und Brühe dazugeben, 15 Minuten zugedeckt schmoren. Die Dörrpflaumen entsteinen und dazu geben. Die Orange dünn abschälen und mit wenig Saft dazu geben, 15 Minuten weiter schmoren. Fleisch dazu geben und fünf Minuten schmoren. Dann mit Honig, Muskat, Orangenblütenwasser, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit fein gehackter Petersilie und geröstetem Sesam bestreuen, servieren.

Couscous:

Couscous mit heißem Wasser angießen, zehn Minuten ziehen lassen. Zwiebel in feine Scheiben schneiden und in Olivenöl hellbraun dünsten, Kümmel begeben, salzen. Pistazien grob hacken und dazu geben, anrösten. Kräuter mit Olivenöl fein pürieren. Zum Couscous geben, vorsichtig mit grob gehackter Rucola, Pistazien und Zwiebel vermengen. Mit Zitronenabrieb und Zitronensaft abrunden, salzen.

Andreas C. Studer am 20. April 2012

Tramezzini vom Lamm, Couscous, Bohnen und Thymian-Rahm

Für zwei Personen

Für die Lammfilets:

4 Lammfilets à 100 g	100 g Hähnchenbrust	4 Scheiben Tramezzinibrot
100 g Sahne	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
Pflanzenöl, Frittieröl	Salz, Pfeffer	

Für die dicken Bohnen:

400 g dicken Bohnen	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Schalotte	20 g Butter	200 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	$\frac{1}{2}$ Muskatnuss	

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	50 g Butter	200 ml Geflügelfond
1 Zweig Koriander	2TL Ras El Hanout	Salz

Den Backofen auf 170 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Fritteuse mit dem Frittieröl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und von allen scharf Seiten anbraten. Anschließend kühl stellen. Das Hähnchenfleisch würfeln, salzen, pfeffern und für fünf Minuten in den Tiefkühler stellen. Anschließend die Kräuter zusammen mit der Hähnchenbrust in einen Mixer geben und nach und nach die Sahne dazugeben. Die Crème durch ein Sieb streichen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Tramezzinischeiben mit der Farce bestreichen. Die angebratenen Lammfilets trocken tupfen, auf die Tramezzinischeiben legen und einrollen. Die fertigen Rollen zur Formgebung kurz in Alufolie eindrehen und wieder ausrollen. Die Schale der Bohnen lösen. Einen Topf mit Wasser erhitzen, die Bohnen darin blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Die Thymianblätter abzupfen und klein hacken. Die Paprika schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einer kleinen Pfanne erhitzen und darin die Paprikawürfel anschwitzen, mit Salz würzen und mit der Sahne ablöschen. Die Sahne reduzieren lassen und mit dem klein gehackten Thymian, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Anschließend die Bohnen hineingeben. Die Lammrollen zwei Minuten bei 180 Grad frittieren, herausholen, abtupfen und im Backofen für etwa vier Minuten fertig garen. Den Geflügelfond zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen und quellen lassen. Anschließend mit Ras El Hanout und Salz abschmecken. Den Koriander klein schneiden und die Butter in kleine Würfel schneiden. Vor dem Servieren die kleingeschnittene Butter und den fein geschnittenen Koriander unter den Couscous rühren. Das Lammfilet aufschneiden und gemeinsam mit den dicken Bohnen und dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 05. Dezember 2014

Meer

Gemüse-Couscous mit Paprikajus und Calamaretti

Für 4 Personen

400 g Calamaretti	3 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian	Salz	Pfeffer

Für den Gemüse-Couscous:

1 Blumenkohl	1 Brokkoli	200 g Karotte
1 rote Zwiebel	2 Tomaten	1 Knoblauchzehe
1/2 Bund glatte Petersilie	3 EL Olivenöl	1 TL Ras-el-Hanout
1 Spritzer Zitronensaft	1 TL Honig	1/2 Bund Koriander

Für die Paprikajus:

4 rote Paprika	2 EL Zucker	1/2 Zitrone
Salz	Pfeffer	

Die Calamaretti putzen, dabei den Kopf herausziehen und die Tentakel an den Augen vom Kopf abschneiden. Die Tentakel beiseite stellen, den Kopf entfernen. Aus den Tuben Chitin und Innereien entfernen, die Haut der Tuben abziehen. Tentakel und Tuben gut abwaschen und bis zum Braten kalt stellen.

Blumenkohl und Brokkoli putzen, die Röschen vom Strunk lösen, waschen und gut abtropfen lassen. Gemüseröschen in kleine Stücke schneiden. Karotten schälen, fein würfeln.

Dann die Gemüsestücke in einen Mixer geben und gut durchmischen bis eine Art grober Gemüsegrieß entsteht.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Dann Paprikastücke entsaften.

In einem Topf Zucker goldgelb karamellisieren, mit dem Paprikasaft ablöschen und einkochen, bis der Saft etwas eindickt. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Sauce mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Gemüse-Couscous in einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, Knoblauch und das gemixte Gemüse zugeben und anschwitzen. Dann Zwiebeln, Tomaten und Petersilie zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Ras el Hanout, Zitronensaft, Honig und Olivenöl abschmecken.

Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Für die Calamaretti Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch schälen und andrücken. Calamaretti mit Knoblauch und Thymian in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Gemüse-Couscous auf einen Teller anrichten (gerne auch mit einem Anrichtering), darauf die Calamaretti geben. Mit etwas Koriander garnieren, die Paprikajus darum verteilen.

Tarik Rose am 21. April 2017

Knusper-Garnelen mit Blumenkohl-Couscous

Für 4 Personen

Für den Couscous:

1 Blumenkohl	2 Tomaten	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/2 Bund glatte Petersilie	1 Zitrone
3 EL Olivenöl	1 TL Honig	1 TL Ras el hanout

Für die Garnelen:

12 Garnelen (9/12)	1 Knoblauchzehe	1/2 Chilischote
Salz	Pfeffer	4 Kartoffeln, fest kochend
200 ml Olivenöl	½ Bund Koriandergrün	

Für den Couscous den Blumenkohl putzen, waschen und vom Strunk befreien, danach in Röschen teilen.

Die Röschen im Standmixer oder in der Küchenmaschine zu grobem Grieß zerkleinern.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden, dabei den Stielansatz entfernen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Von der Zitrone den Saft auspressen.

Die Hälfte vom Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze mit Zwiebel und Knoblauch andünsten. Tomaten und Petersilie untermischen und das Ganze mit restlichem Olivenöl, Zitronensaft, Honig und Ras el hanout abschmecken.

Garnelen am Rücken entlang einschneiden und den dunklen Darmfaden vorsichtig entfernen.

Garnelen waschen und trockentupfen.

Den Knoblauch schälen und fein reiben.

Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein würfeln. Die Garnelen mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln schälen und waschen. Die Kartoffeln mit einem Spiralschneider zu langen feinen Streifen/Spaghetti verarbeiten.

Garnelen mit den Kartoffelstreifen dicht an dicht fest umwickeln.

Reichlich Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Garnelen darin portionsweise 4 - 5 Minuten knusprig ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Salz würzen.

Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Den Blumenkohl-Couscous auf den Tellern anrichten. Die Garnelen anlegen und mit Koriandergrün garniert servieren.

Tarik Rose am 26. März 2021

Rind

Currygulasch von der Rinder-Hochrippe mit Couscous

Für 4 Personen

6 Zwiebeln	800 g Hochrippe vom Rind	2 EL Butterschmalz
Salz, Pfeffer	3 EL Currypulver	1 Schalotte
3 EL Olivenöl	150 g Couscous	300 ml Gemüsebrühe
1 EL Honig	2 TL Zimt	1 TL Kumin
1 Paprika	1 Tomate	2 Frühlingszwiebeln
6 grüne Oliven	1 Zweig Minze	1 Bio-Zitrone

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Das Fleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Butterschmalz in einem Schmortopf erhitzen, die Zwiebeln zugeben und hell andünsten. Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Zwiebeln legen. Mit Currypulver bestäuben und alles mit ca. 70 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt bei mittlere Hitze alles ca. 1 Stunde köcheln lassen. Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Couscous zugeben und gleich danach die Gemüsebrühe angießen. Einmal aufkochen und noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nach dem Garen Honig, Zimt, Kumin und 2 EL Olivenöl vorsichtig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gemüse waschen. Paprika halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Von den Tomaten den Strunkansatz entfernen und dann in feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln fein schneiden, Oliven fein hacken. Minze abspülen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. In einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl Paprika anschwitzen, Tomaten zugeben und kurz braten. Zuletzt Frühlingszwiebeln, Oliven und Minze untermischen. Salz und Pfeffer würzen. Das gebratene Gemüse unter den Couscous mischen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben, diese kurz vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Wenn das Fleisch weich gekocht ist, die Würfel mit einer Spießgabel aus dem Topf nehmen. Die zerkochten Zwiebeln mit einem Pürierstab fein mixen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch wieder zugeben und servieren. Currygulasch mit dem Couscous servieren.

Vincent Klink am 15. August 2013

Pastrami vom Beef mit Couscous und Topinambur

Für 4 Personen

Für das Pastrami:

1 Bund Rosmarin	1 Bund Thymian	2 Knoblauchzehen
600 g Rinderrücken	Meersalz	1 EL Olivenöl
1 EL Piment-d'-Espelette	1 EL Pfeffer	1 EL brauner Zucker

Für das Couscous:

200 ml Orangensaft	200 ml Gemüsebrühe	1 TL Raz-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	2 TL Salz	3 EL Honig
350 g Couscous	3 EL Olivenöl	2 rote Zwiebeln
1/2 Bund Blattpetersilie	1/2 Bund Koriander	1 Paprika
1 Zitrone (Saft)	Pfeffer	

Für die Topinambur Chips:

100 g Topinambur	1 EL Zitronensaft	200 ml Olivenöl
Salz		

Am Vortag:

Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter und Knoblauch vermischen.

Das Fleisch kräftig von allen Seiten mit Meersalz würzen und gut einreiben. Dann das Fleisch mit der Kräuter-Knoblauch-Mischung in Frischhaltefolie einrollen und in den Kühlschrank legen.

Am Kochtag:

Den Backofen auf 70 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Fleisch aus der Folie packen, die Kräuter abstreifen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Piment d'Espelette, Pfeffer und Zucker vermischen. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, in der Gewürzmischung wenden und in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen ca. 1,5 Stunden garen, bis zu einer Kerntemperatur von ca. 65 Grad.

Für den Couscous Orangensaft und Brühe mit Raz el Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig aufkochen, dann heiß über den Couscous gießen. Olivenöl untermischen und alles ca. 30 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit rote Zwiebeln schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Von der Zitrone den Saft auspressen. Kräuter, Zwiebeln und Paprika unter den Couscous geben, Zitronensaft hinzufügen und alles gründlich vermengen. Nochmals mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft, Olivenöl und Honig abschmecken.

Topinambur putzen, in feine Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einem kleinen Topf Öl erhitzen und darin die Topinambur-Scheiben zu Chips frittieren. Zum Abtropfen kurz auf ein Küchentuch geben und mit einer kleinen Prise Salz würzen.

Das Fleisch in dünne Scheiben aufschneiden. Couscous auf Tellern anrichten, Fleischscheiben anlegen und mit den Topinambur-Chips garnieren.

Tarik Rose am 08. April 2016

Weihnachtliches Roastbeef mit Rosenkohl und Couscous

Für 4 Personen

3 Bio - Orangen	300 g Zucker	800 g Roastbeef
Salz	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
Butterschmalz	350 g Rosenkohl	Anis
Zimt	8 Datteln	8 getrocknete Aprikosen
500 ml Geflügelbrühe	gemahlener Kumin	200 g Couscous
2 EL Pistazien		

Die Orangen heiß waschen, trocken reiben. Von einer Orange die Schale mithilfe eines Sparschäblers sehr dünn abschälen. Orangenschale in feine Streifen (Zesten) schneiden.

Die Orangenzesten und 500 ml Wasser und in einem Topf einmal aufkochen. Die Orangenschalenstreifen dann durch ein Sieb abgießen. Diesen Vorgang zweimal wiederholen.

In einem Topf Zucker und 300 ml Wasser unter Rühren aufkochen, die abgetropften Orangenzesten hineingeben. Flüssigkeit um die Hälfte einkochen.

Gesamte Orangen dick schälen, sodass die weiße Haut komplett mit abgeschält wird. Eine Orange in Scheiben schneiden. Übrige Orangen filetieren, die Fruchtfleets zwischen den Trennhäuten auslösen.

Den Backofen auf 140 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das Roastbeef parieren (aufliegendes Fett und Sehnen entfernen), das Fleisch mit Salz würzen. Knoblauchzehe abziehen und andrücken, Thymian abbrausen, trocken schütteln. In einer offenen Pfanne 2 EL Butterschmalz in einer ofengeeigneten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum anbraten.

Bratfett abgießen. Orangenscheiben, Thymian und angeprägten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Das Roastbeef in den heißen Ofen schieben und ca. 20 Minuten garen.

Währenddessen den Rosenkohl putzen, waschen. Die einzelnen Blättchen vorsichtig lösen.

Etwas Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Die Rosenkohlblättchen darin andünsten. Mit Anis, Zimt, Salz und 1 Prise Zucker würzen. Die Blättchen unter vorsichtigem Wenden mit noch leichtem Biss garen.

Datteln und getrockneten Aprikosen in Stücke schneiden.

Die Geflügelbrühe in einen Topf gießen und aufkochen. Kräftig mit Kumin würzen.

Couscous unter Rühren einstreuen. Trockenfrüchte unterrühren. Topf von der Herdplatte ziehen. Den Couscous 4-5 Minuten ziehen und ausquellen lassen.

Roastbeef aus dem Ofen nehmen, zugedeckt ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Den entstandenen Bratensud aus der Pfanne durch ein Sieb in einen Topf passieren, evtl. etwas einkochen lassen. Orangenfilets und Schalenstreifen dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Roastbeef aufschneiden, Orangenglasur überträufeln. Pistazien darauf streuen.

Couscous auflockern. Roastbeef, Couscous und Rosenkohlblättchen anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 18. Dezember 2019

Salat

Avocado Couscous-Salat

Für 2 Personen:

75 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	1 reife Avocado
1/2 Granatapfel	2 Ziegenfrischkäsetaler	1 EL weißer Balsamico-Essig
3 TL Olivenöl	Salz, Pfeffer	1 TL Zucker

Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Brühe übergießen und 5 Minuten quellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, Balsamico-Essig und 2 TL Olivenöl darüberträufeln und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Avocado schälen, entkernen, würfeln und vorsichtig unter den Couscous mengen. Granatapfelkerne herauslösen und beiseitestellen.

Zucker auf einen kleinen Teller streuen. Die Ziegenfrischkäsetaler von einer Seite leicht in den Zucker drücken und mit der Zuckerseite nach unten in einer Pfanne im restlichen heißen Olivenöl kurz karamellisieren. Den Avocado-Couscous-Salat auf zwei Teller verteilen, die Ziegenfrischkäsetaler mit der karamellisierten Seite nach oben daraufsetzen, mit Granatapfelkernen bestreuen und lauwarm servieren.

Christian Henze am 14. Juni 2019

CousCous-Salat

Für 2 Portionen

250 g CousCous	2 Stangen Frühlingslauch	1 Orange
100 ml Brühe	4 EL Sauerrahm	1 TL CousCous-Gewürz
wenige Safranfäden	1 - 2 EL Sesamöl	Essig, Salz
verschiedene Kressen		

Den vorgegarten CousCous zusammen mit einem kleinen Schuss Brühe, den Safranfäden und dem CousCous-Gewürz in eine Pfanne geben und langsam erhitzen. Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden, zugeben und schwenken. Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Essig, Sesamöl und Salz abschmecken. Orange filetieren und die Filets mit zum CousCous geben. Sauerrahm mit etwas Salz abschmecken, auf zwei Teller streichen, den CousCous darauf anrichten und die Kresse darüber verteilen.

Alexander Herrmann am 01. September 2014

Geräucherte Dorade mit Couscous und Aprikosen-Sorbet

Für 4 Personen

Dorade:

1 Limone	4 Doradenfilets	1 Zehe Knoblauch
1 Zweig Rosmarin	Mehl	Salz
Pfeffer	Olivenöl	Butter

Couscous:

1 Schote Paprika, rot	200 ml Geflügelbrühe	100 g Couscous, instant
Raz el Hanout	Balsamico, weiß	Olivenöl
Schnittlauch		

Aprikosen-Sorbet:

300 g Aprikosenmark	300 g Puderzucker	2 EL Essig
Currypulver	Harissa (scharfe Gewürzpaste)	

Deko:

1 Bund Spargel, wild	1 Lotuswurzel	Eiskrautsalat
Essig	Öl	Salz
Zucker	Pfeffer	

Dorade:

Den Saft der Limone auspressen. Die Doradenfilets an der Haut etwas einritzen, von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und im vorbereiteten Räucherofen oder in einem tiefen Einsatz kurz anröchern. Anschließend die Hautseite leicht mit Mehl bestäuben. Auf der mehlierten Hautseite in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl bei mittlerer Hitze kross braten und nach zwei bis drei Minuten eine angedrückte Knoblauchzehe und den Rosmarinzwig hinzugeben. Anschließend zwei weitere Minuten lang fertig braten und mit Butter und Limettensaft verfeinern.

Couscous:

Die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe mit dem Raz El Hanout aufkochen und danach den Couscous einrühren und quellen lassen. Anschließend auskühlen lassen und mit Essig, Öl, Paprika und Schnittlauch abschmecken.

Aprikosen-Sorbet:

Aprikosenmark, Puderzucker, Currypulver und Harissa verrühren und in der Eismaschine frieren. Gegen Ende des Gefriervorgangs den Essig hinzufügen.

Deko:

Aus Essig, Öl, Salz, Zucker und Pfeffer eine Marinade herstellen. Den Spargel putzen, blanchieren, abschrecken und marinieren. Die Lotuswurzel auf der Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden und goldgelb frittieren. Den Eiskrautsalat ebenfalls marinieren. Zum Anrichten den Couscous in die Mitte des Tellers geben. Darauf eine Nocke Sorbet mit der frittierten Lotusblüte legen. Den kross gebratenen, geräucherten Fisch mit dem Spargel und dem Eiskrautsalat daneben anrichten.

Nelson Müller am 23. Juli 2010

Grill-Gemüse 'Marrakesch' auf würzigem Couscous-Salat

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl	2 EL Akazienhonig	1 EL Harissa
1 Schote Paprika, rot	2 Auberginen, klein	1 Zucchini, klein
150 g Couscous	1 Zitrone	1 Bund Minze
50 g Johannisbeeren	150 g Joghurt, griechisch	Salz
Pfeffer		

Olivenöl, Akazienhonig und Harissa mischen. Paprika in Würfel schneiden. Aubergine und Zucchini in Schnitze schneiden. Die Hälfte der Marinade mit dem Gemüse vermischen und in einer Grillpfanne 15 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Couscous mit 250 Milliliter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Mit der restlichen Marinade mischen. Den Saft der Zitrone auspressen, Zesten abreißen. Zitronensaft und Zesten, die Hälfte der fein gehackten Minze und die Johannisbeeren begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf eine Platte geben, Gemüse darauf verteilen. Joghurt darüber träufeln und mit restlicher Minze bestreuen.

Andreas C. Studer am 26. Juni 2009

Orientalischer Schichtsalat

Für 4 Personen:

1 Dose Kichererbsen 400 g	2 EL Tahin/ Sesampaste	Saft von 2 Zitronen
3 Knoblauchzehen, gepresst	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL milde Chilischote
1 TL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver, edelsüß	Mineralwasser
4 EL gutes Olivenöl	Salz, Zucker	3 EL Blattpetersilie
200 g Wassermelone	200 g Räuchertofu	100 g Softaprikosen
100 g Schafskäse	4 hart gekochte Eier	150 g Räucherlachs
1 Kopf Eisbergsalat	2 EL Öl	150 g Couscous
150 ml Gemüsebrühe		

Dressing:

3 EL heller Obstessig	Saft von 2 Zitronen	1 TL Zucker
$\frac{1}{2}$ TL Harissa	6 EL gutes Olivenöl	Kerne von $\frac{1}{2}$ Granatapfel
2 EL Minze gehackt		

Für das Hummus alle Zutaten mixen und pürieren, eventuell noch etwas Mineralwasser zugeben, damit eine cremige Konsistenz entsteht.

Petersilie zum Schluss zugeben und nochmals abschmecken.

Für das Dressing Essig, Zitronensaft und Gewürze aufrühren und Olivenöl einschlagen. Zum Schluss Minze und Granatapfelkerne zugeben.

Abschmecken.

Räuchertofu und Aprikosen klein würfeln und in 2 EL Öl anbraten.

Gemüsebrühe erhitzen und über den Couscous gießen und quellen lassen.

Zwischendurch einmal umrühren.

Melone schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Schafskäse mit den Fingern grob zerbröseln.

Salat waschen und grob zerschneiden und als erstes in die Glasschüssel geben.

Als nächste Schicht kommt der Couscous auf den Salat, danach das Hummus hineingeben.

Danach kommt der Tofu mit den Aprikosen. Jetzt das Dressing über den Salat geben. Die Melone mit dem Schafskäse darüber verteilen.

Zum Schluss die gehackten Eier darüber darauf geben und den Räucherlachs zerrupft ebenfalls dazu geben.

Christian Henze am 08. Mai 2020

Suppen

Artischocken-Creme-Suppe mit gefüllten Mini-Paprika

Für 4 Personen

5 Artischocken	1 Zitrone	2 Schalotten
2 EL Rapsöl	700 ml Gemüsefond	200 ml Sahne
100 g Instant-Couscous	1 Zwiebel, rot	3 Zehen Knoblauch
2 EL Balsamico bianco	200 g Feta	40 g Pinienkernen
0,5 Bund Basilikum	12 Paprikaschoten	80 ml Olivenöl
Zimtpulver	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Artischocken putzen. Den Strunk herausdrehen, das obere Drittel der Blüte und die holzigen äußeren Blätter abschneiden. Mit einem kleinen scharfen Messer alle holzigen Teile entfernen. Das Heu mit einem Löffel herauskratzen. Die Zitrone auspressen und die Böden mit dem Zitronensaft beträufeln. Das Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Schalotten und zwei Knoblauchzehen abziehen, klein würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Anschließend die Artischockenwürfel zufügen und drei Minuten andünsten. Den Suppenansatz mit 500 Milliliter Gemüsefond ablöschen. Die Sahne dazu gießen und anschließend das Ganze einmal aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 18 Minuten bei milder Hitze garen. Sobald die Artischocken weich sind, alles mit einem Pürierstab fein pürieren, durch ein feines Sieb in einen anderen Topf gießen und mit Hilfe einer Suppenkelle durch das Sieb streichen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Paprikafüllung die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Das Basilikum abzupfen und fein hacken. Die übrige Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Den Couscous einstreuen, durchrühren, den Topf vom Herd ziehen und etwa vier Minuten ziehen lassen. Nun 30 Milliliter Olivenöl in einem weiteren Topf erhitzen. Die Zwiebel und die übrige Knoblauchzehe abziehen, klein würfeln, im Olivenöl andünsten und den Couscous zugeben. Mit Aceto balsamico ablöschen und mit dem zuvor zerbröckelten Feta, den Pinienkernen und zwei Esslöffeln des Basilikums unter den Couscous heben. Abschließend das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die kleinen Paprikaschoten im Ganzen zwei Minuten garen, kalt abschrecken und die Deckel abschneiden. Die Kerngehäuse entfernen und die Schoten mit der vorbereiteten Masse füllen. Danach die Deckel wieder daraufsetzen. Die Schoten in eine Auflaufform oder auf ein Backblech setzen, mit dem übrigen Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze im Backofen auf mittlerer Schiene circa neun Minuten überbacken. Die Suppe zusammen mit den Minipaprika anrichten und servieren.

Johann Lafer am 11. September 2010

Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous

Für 4 Personen

Für den Lammeintopf:

1,2 kg Lammschulter-Fleisch	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Karotte
70 g Knollensellerie	2 TL Öl	1 EL Tomatenmark
600 ml Hühnerbrühe	12 TL Speisestärke	1 gerieb. Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer	1 TL Ras el Hanout	mildes Chilisalز
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	Salz	1-2 getr. Soft-Aprikosen
Minzeblätter		

Für den Safran-Couscous:

10 Safranfäden	120 g Instant-Couscous	1-2 TL mildes Olivenöl
150 ml Hühnerbrühe	1 EL Granatapfelkerne	1 EL Pistazienkerne
1 EL geröstete Mandelblättchen		

Für den Joghurdip:

150 g griech. Joghurt (10% Fett)	1 EL Minzeblätter	1 TL Orangen-Abrieb
mildes Chilisalز	Zucker, Muskatnuss	

Für den Eintopf das Fleisch etwa 3 cm groß würfeln. Zwiebeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Im Bräter in 1 TL Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen, das Fleisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel knapp unter dem Siedepunkt etwa 2 Stunden weich schmoren.

Fleischstücke herausnehmen und beiseitestellen. Sauce durch ein Sieb gießen und in den Bräter zurückgeben, das Gemüse gut ausdrücken. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch und Ingwer dazugeben, mit Ras el Hanout und Chilisalز würzen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und darin erwärmen.

Zum Servieren Fenchel putzen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, übriges Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Fenchelspalten auf beiden Seiten 5 bis 6 Minuten hell bräunen. Mit Salz würzen, die Aprikosen dazugeben. Das Gemüse vom Herd nehmen.

Für den Safran-Couscous währenddessen die Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl mischen. Die Brühe aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren, dann alles über den Couscous gießen. Den Couscous zugedeckt etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel etwas auflockern. Granatapfelkerne, Pistazien und Mandelblättchen unterrühren, Couscous im Backofen bei 80°C warm halten. Für den Dip Joghurt, Minze und Orangenschale glatt rühren und mit Chilisalز, 1 Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren das Lammragout in einen vorgewärmten Tajine-Topf füllen. Den Couscous neben das Ragout in der Tajine setzen oder in einer Schüssel separat dazu reichen. Alles mit Fenchelspalten, Aprikosen und Minze garnieren. Den Dip darum herumträufeln oder in einer kleinen Schüssel separat dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021

Zitronengras Bowl mit Couscous und geräuchertem Lachs

Für 2 Personen

200 g Zitronengras	0,6 l Gemüsebrühe	1-2 Knoblauchzehen
125 ml Sahne	100 g Mango-Chutney	1/2 EL Zucker
1 Msp. Kurkumapulver	1/2 TL Currypulver	1 TL gerieb. Ingwer
Saft von 1/2 Zitrone	1 TL Speisestärke	Salz
Pfeffer	50 g kalte Butterwürfel	100 g Couscous
Salz	1/2 Salatgurke	150 g Schafskäse (Feta)
1/2 Granatapfel	Saft von 1 Limette	1 EL Sahnemeerrettich
1 Prise Zucker	Pfeffer	125 g geräuch. Lachsfilet
1 Stängel Dill		

Gemüsebrühe (4 Pers.):

500 g Knollensellerie	500 g Möhren	1 Knoblauchzehe
3 Zwiebeln	1 EL Tomatenmark	1 EL schwarze Pfefferkörner
2 EL Pflanzenöl	Salz	

Couscous mit 23 Msp. Salz in einer Schüssel vermengen, mit 125 ml kochend heißem Wasser übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Salatgurke abspülen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Schafskäse ebenfalls fein würfeln. Granatapfel-Kerne herauslösen, mit Gurken- und Käsewürfeln zum Couscous geben.

Limettensaft, Olivenöl, Sahnemeerrettich und Zucker mit etwas Salz und Pfeffer verrühren und über den Couscous geben und locker vermengen.

Für die Brühe das Zitronengras putzen, dann der Länge nach halbieren und leicht klopfen, bis die Fasern spröde werden. Das Zitronengras nach dem Klopfen in dünne Streifen schneiden.

Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, das Zitronengras hineingeben und die Brühe einmal aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Zitronengras-Sud abkühlen lassen, dann für einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Den kalten Zitronengras-Sud nach dem Ziehen durch ein feines Sieb passieren.

Den Zitronengras-Sud in einen Topf geben. Die Knoblauchzehen schälen, durch die Presse drücken und zu dem Zitronengras-Sud geben. Die flüssige Sahne, das Mango-Chutney, den Zucker, das Kurkumapulver, das Currypulver, den frisch geriebenen Ingwer und den frisch gepressten Zitronensaft dazugeben. Die Flüssigkeit langsam aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Die Speisestärke mit 12 EL kaltem Wasser glatt rühren. Die angerührte Stärke in die Brühe geben, unter Rühren leicht binden und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Zum Schluss nach und nach unter Rühren die kalten Butterstückchen zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer schaumig aufmixen.

Den Couscous in zwei vorgewärmte Bowls geben und die heiße Zitronengras-Brühe angießen. Zum Schluss den Stremellachs in Stücke zupfen und auf dem Couscous verteilen. Den Dill abspülen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und auf der Suppe und dem Couscous verteilen.

Gemüsebrühe: Sellerie, Möhren und Knoblauch schälen. Das vorbereitete Gemüse grob würfeln, Knoblauch hacken. Zwiebeln samt Schale halbieren und die Schnittfläche in einem Topf ohne Fett kräftig anbräunen, herausnehmen. Öl erhitzen, gewürfeltes Gemüse und das Tomatenmark dazugeben und bei starker Hitze anschwitzen, bis das Gemüse eine leicht dunkle Farbe bekommen hat und intensiv duftet. Zwiebelhälften, die Pfefferkörner und 3 l Wasser dazugeben. Die Brühe 1 Stunde sanft köcheln lassen. Mit Salz abschmecken

Christian Henze am 12. März 2021

Vegetarisch

Aubergine mit Baharat-Feta und Maulbeer-Couscous

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 Aubergine	100 g passierte Tomaten	1,5 Schalotten
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Zimt
$\frac{1}{2}$ TL Ras el Hanout	1 EL Butter	Zucker
1,5 EL Olivenöl	Öl	Salz

Für den Baharat-Feta:

50 g Feta	1 EL Olivenöl	2 Zweige glatte Petersilie
$\frac{1}{2}$ TL Baharat	Pfeffer	

Für den Maulbeer-Couscous:

100 g Couscous	1 Zitrone	25 g getrock. Maulbeeren
175 ml Geflügelfond	25 g Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
1 Msp. gemahl. Kreuzkümmel	1 Msp. gemahl. Koriander	1 Msp. Baharat
Salz		

Für die Aubergine:

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Aubergine waschen, trockentupfen und von Stiel- und Blütenansatz befreien. Mit einem Sparschäler die Schale entfernen und für die Garnitur zur Seite stellen. Aubergine achteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginen mit einer Prise Salz und einer Prise Zucker hineingeben und scharf anbraten.

Schalotten abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen und die Hälfte schneiden. Schalotten und Knoblauch in einem Topf mit etwas Butter leicht anschwitzen. Passierte Tomaten hinzugeben und mit Ras el Hanout, einer Prise Zucker und Salz würzen.

Tomatensud zu den Auberginen geben und köcheln lassen. Alles mit Kreuzkümmel und Zimt würzen.

Aufgehobene Auberginenschale in sehr feine Streifen schneiden und in heißem Öl frittieren. Aus dem Fett nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Um der Aubergine enthaltene Bitterstoffe zu entziehen, sollten Sie, sofern sie länger als 35 Minuten Zeit haben, die geschnittene Aubergine zunächst einsalzen, dann ca. 20 Minuten ziehen lassen und schließlich mit einem Küchenpapier trockentupfen.

Für den Baharat-Feta:

Petersilie abbrausen, trockentupfen und klein hacken. Feta in Würfel schneiden, mit Olivenöl beträufeln und Baharat und Pfeffer würzen.

Ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Petersilie unterrühren.

Für den Maulbeer-Couscous:

Geflügelfond mit Kreuzkümmel, Koriander, Baharat und $\frac{1}{2}$ TL Salz aufkochen. Couscous unterrühren und zugedeckt neben dem Herd 10 Minuten quellen lassen. Dann kurz etwas umrühren und weitere 10 Minuten quellen lassen. Maulbeeren hacken und zum Couscous geben.

Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Couscous mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Petersilie abbrausen, trockentupfen, klein hacken und unter den Couscous heben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ali Güngörmüs am 02. Juni 2020

Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomaten-Würfeln, Couscous

Für zwei Personen

Für die Röllchen:

1 mittelgroße Aubergine	200 g Fetakäse	3 EL schwarze Oliventapenade
10 Salbeiblätter	3 EL Olivenöl	1 EL Sonnenblumenöl

Für das Couscous:

1 rote Paprika	1 Schalotte	100g Couscous (Instant)
200 ml Gemüsefond	10 g Butter	1 EL Korinthen
4 EL Datteln	1/2 Bund glatte Petersilie	Raz el hanout
weißer Balsamicoessig	Olivenöl	Sonnenblumenöl

Für das Püree:

2 rote Paprikaschoten	1 EL Olivenöl	1/2 TL Paprikapulver, edelsüß
-----------------------	---------------	-------------------------------

Für die Tomaten:

3 Tomaten	10 g schwarze Oliven	1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Für die Röllchen die Auberginen längs in zehn dünne Scheiben schneiden, anschließend in einer beschichteten Pfanne in dem Olivenöl und dem Sonnenblumenöl kurz von beiden Seiten anbraten. Für das Püree die Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Die Hälften mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen, mit dem Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen garen, bis die Haut Blasen wirft und dunkel wird. Den Fetakäse in zehn gleichgroße Stücke schneiden. Die Auberginenscheiben mit der Tapenade bestreichen, je mit einem Salbeiblatt und 1 Stück Fetakäse belegen, aufrollen und mit je einem Zahnstocher fixieren. Das Blech mit den Paprikahälften aus dem Ofen nehmen, mit einem nassen, kalten Küchentuch bedecken und die Paprika etwas abkühlen lassen. Den Backofen eingeschaltet lassen. Die Haut der Paprika abziehen, das Fruchtfleisch mit dem Olivenöl in der Moulinette pürieren und mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe aufkochen, mit Raz el hanout und Salz würzen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der Brühe übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Paprika entkernen, schälen und in Brunoise schneiden. Die Schalotte in der Butter kurz anschwitzen. Wenn der Couscous gar ist, die Brunoise und Schalotte hinzufügen und auskühlen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Die Datteln ebenfalls klein hacken und mit den Korinthen unterrühren. Den Couscous mit dem weißen Balsamicoessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenröllchen nochmals kurz im heißen Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Paprikapüree in einer Auflaufform verteilen und die Röllchen aufsetzen. Die Tomaten kreuzweise einritzen, mit dem kochenden Wasser überbrühen, häuten, entkernen und fein würfeln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Oliven in Würfel schneiden. Die Tomaten mit den Oliven und dem Knoblauch verrühren und über den Röllchen verteilen. Im vorgeheizten Ofen acht Minuten garen. Die Auberginenröllchen mit etwas Paprikapüree und dem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 15. August 2014

Auberginen-Paprika-Türmchen, Kerbel und Staudensellerie

Für zwei Personen

Für das Türmchen:

50 g Couscous	1 Aubergine	3 Shiitake
2 rote Paprika	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Limette	120 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Öl:

1 rote Chilischote	50 ml Olivenöl	grobes Meersalz
--------------------	----------------	-----------------

Für die Sticks:

$\frac{1}{2}$ Staudensellerie	1 Limette	40 ml Olivenöl
4 Zweige glatte Petersilie	1 Prise grobes Meersalz	

Für die Creme:

70 g Crème-fraîche	$\frac{1}{2}$ Bund Kerbel	Salz
--------------------	---------------------------	------

Für die Garnitur:

1 Avocado	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	2 Zweige glatte Petersilie
2 EL Stärke		

Für das Türmchen: Die Aubergine waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, sorgfältig schälen, vom Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Rauten schneiden. Schalen beiseitelegen und aufheben. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln.

Auberginen mit Paprika in einem Topf mit etwas Olivenöl scharf anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben, mit anbraten und die Hitze reduzieren. Shiitake putzen, fein würfeln und mit etwas Ras el Hanout auch in den Topf geben. Salzen und pfeffern. Für den Couscous in einem weiteren Topf Fond erhitzen. Limette halbieren und auspressen. Couscous in einer Schüssel mit dem Fond aufgießen und etwas Limettensaft und Olivenöl dazugeben. Gemüse mit dem Couscous vermengen und in einem Ring anrichten.

Für das Öl: Chili waschen, trockentupfen, grob mit den Kernen hacken und mit Öl, etwas Salz und den Paprikaschalen (von oben) in einem Mörser kräftig für 2 Minuten stoßen. Öl durch ein feines Sieb passieren. Die Paprikaschalen gibt man zum Öl, damit dieses eine schöne rote Farbe bekommt.

Für die Sticks: Staudensellerie putzen, Strunk entfernen, in Stücke zerteilen, waschen und die Fäden sorgfältig vom Sellerie lösen. Wasser im Dampfgerar erhitzen. Limette halbieren und auspressen. Staudensellerie mit Olivenöl, Limettensaft und etwas Salz in einen Vakuumbbeutel geben, fest verschließen und etwa 10 Minuten im heißen Dampf garen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Sellerie aus dem Beutel nehmen und mit der gehackten Petersilie vermengen.

Für die Creme: Kerbel waschen, trockenschleudern und ganz fein hacken. Kerbel mit Crème fraîche verrühren und mit etwas Salz würzen.

Für die Garnitur: Öl in einem kleinen Topf auf ca. 170 Grad erhitzen.

Mehl und Stärke mit 75 ml eiskaltem Wasser mit einem Schneebesen zu einem glatten, flüssigen Tempura-Teig verrühren.

Avocado halbieren, Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und dieses in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen,

Björn Freitag am 22. April 2020

Auberginen-Picatta mit Paprika-Schaum und Couscous

Für vier Portionen

Für den Paprikaschaum:

2 rote Paprikaschoten	1 kleine Chilischote	1 Schalotte
2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl	1 TL Zucker
250 ml Gemüsefond	150 ml Sahne	$\frac{1}{2}$ Zitrone
feines Salz	Chili	

Für den Couscous:

140 ml Geflügelfond	80 g Instant Couscous	2 Knoblauchzehen
50 g schwarze Oliven	2 Zweige Basilikum	50 ml Olivenöl
50 ml Balsamico bianco	Salz, Chili, Zucker	

Für die Auberginen-Picatta:

1 große Aubergine	50 g Parmesan	2 Eier
4 Zweige Basilikum	Mehl, Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Die Paprika und Chili halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln und mit den Paprika- und Chilistückchen in heißem Olivenöl andünsten. Mit etwas Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Gemüsefond und Sahne angießen. Alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach den Schaum fein pürieren, durch ein Sieb passieren und mit Salz und Chili kräftig abschmecken. Zum Schluss mit dem Saft einer halben Zitrone verfeinern. Den Geflügelfond aufkochen, über den Couscous gießen und circa fünf Minuten quellen lassen. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Den Couscous mit Knoblauch, Oliven, gezupften Basilikum, Olivenöl und Balsamico vermischen und mit Salz und Chili aus der Gewürzmühle abschmecken. Für die Picatta die Aubergine waschen und in etwa einen Zentimeter breite Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten salzen und circa fünf Minuten ruhen lassen. Den Parmesan fein reiben und mit den Eiern mixen. Die Auberginenscheiben nochmals halbieren, mit einem Tuch trocken tupfen, pfeffern und in etwas Mehl wenden. Dann durch die Ei-Parmesan-Mischung ziehen und in heißem Pflanzenöl in einer großen Pfanne von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zum Servieren den Couscous und die Auberginen-Picatta auf tiefe Teller abwechselnd schichten und reichlich Paprikaschaum daraufgeben. Zum Schluss mit Basilikum vollenden.

Johann Lafer am 13. Juli 2013

Austernpilze mit Honig-Quitten und Cranberry-Couscous

Für 4 Personen

2 EL getrocknete Cranberrys	3 EL Haselnusskerne	2 kleine Quitten
1 Stange Zimt	2 EL Honig	Salz
2 Lauchzwiebeln	Rapsöl	150 g Instant-Couscous
375 ml Pfefferminztee	400 g Austernpilze	2 Eier
1 TL getrock. Thymian	1 Prise Muskatnuss	Pfeffer
7 EL Semmelbrösel	40 g Butter	4 TL Wildpreiselbeer-Kompott
Außerdem:	getrock. Cranberrys	Thymianblättchen

Cranberrys in einer Schale knapp mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen.

Haselnusskerne in einer Pfanne trocken rösten. Auf ein Geschirrtuch geben und reiben, bis sich die braunen Häutchen lösen.

Haselnüsse grob hacken.

Quitten mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich reiben, sodass dabei der feine weiße Flaum abgerieben wird. Quitten halbieren und schälen.

Quittenhälften und Zimtstange in einen Topf geben. Knapp mit Wasser bedecken. Honig und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Quitten mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, etwas abkühlen lassen.

Mit einem Kugelausstecher das Kerngehäuse, sowie nach Belieben Blütenansatz und Stängel aus den Quittenhälften auslösen. Quittenhälften wieder in den heißen Sud legen, weitere ca. 15 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Lauchgrün für die Garnitur beiseite legen.

In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen. Die Lauchzwiebelringe darin 2 Minuten andünsten. Den Couscous dazugeben, kurz mitdünsten und mit dem Pfefferminztee ablöschen.

Cranberrys abtropfen lassen und untermischen. Alles zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze ausquellen lassen.

Währenddessen Austernpilze abreiben und nach Bedarf putzen.

Die Eier in einem tiefen Teller mit einer Gabel verquirlen.

Thymian, Muskatnuss, $\frac{1}{2}$ TL Salz, Pfeffer und Semmelbrösel in einem weiteren Teller vermengen. Pilze zunächst im Ei, dann in der Bröselmischung wenden.

In einer weiten beschichteten Pfanne ca. 5 EL Öl erhitzen. Die Pilze darin auf jeder Seite 2-3 Minuten goldgelb braten. Mit etwas Salz würzen.

Quitten aus dem Sud heben und zugedeckt warm halten.

Zimtstange aus dem Sud entfernen. Sud offen sirupartig einkochen. Hälfte der Butter unterrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer abschmecken.

Fertig gegarten Couscous mit einer Gabel auflockern und restliche Butter unterheben. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa $\frac{2}{3}$ der Haselnüsse unter den Couscous mischen. Couscous mit einem Garnierring auf Tellern verteilen. Mit übrigem Lauchzwiebelgrün bestreuen.

Preiselbeer-Kompott in die Quittenhälften füllen.

Quittenhälften und panierten Pilzen neben dem Couscous anrichten, Quittensirup angießen. Mit restlichen Haselnüssen und nach Belieben einigen Cranberrys und Thymianblättchen bestreuen und servieren.

Christina Richon am 11. November 2019

Avocado-Türmchen

Für 2 Personen:

10 Walnüsse	1 Tasse Instant Couscous	1/2 Aubergine
1,5 Avocado	6 Rispetomaten	1/2 grüne Peperoni
1/2 Limette	1/2 Bund Basilikum	1/2 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL Olivenöl	2 EL Gewürzöl
Sanddorn-Zitrone	1 Msp. Gewürzmix	1 Msp. Gewürzsalz
1 Msp. Pfeffermix		

Walnüsse in einer Pfanne rösten. Couscous in 1 $\frac{1}{2}$ -fachen Menge gesalzenem heißem Wasser 5 Minuten ziehen lassen.

Aubergine in grobe Stücke schneiden und in heißem Olivenöl bei hoher Hitze anbraten. Mit Gewürzmix würzen. Tomaten halbieren.

Avocado halbieren, Kern entfernen. Fruchtfleisch mit einem Messer einritzen, dann mit einem Löffel aus der Schale nehmen und in eine Schüssel geben.

Tomaten mit etwas Olivenöl zu den Auberginen in die Pfanne geben, die Hitze etwas reduzieren und die Tomaten mitbraten.

Rote Zwiebel in feine Würfel schneiden und zur Avocado in die Schüssel geben. Peperoni in Ringe schneiden und dazugeben. Avocadomix mit Gewürzmix, Salz und Pfeffer würzen, Limettensaft darüberträufeln, alles verrühren, Avocado etwas zerdrücken und kalt stellen.

Knoblauch zu Auberginen und Tomaten in die Pfanne geben, mitbraten. Hitze nochmal etwas reduzieren und die Tomaten mit einem Kochlöffel leicht zerdrücken.

Basilikumblättchen zerpfeifen und ebenfalls mit in die Pfanne geben und alles kurz durchschwenken.

Einen Schuss Gewürzöl Sanddorn-Zitrone und einen Spritzer Limettensaft zum Couscous geben. Walnüsse grob hacken und zum Couscous geben.

Alles mit Hilfe eines Dessertrings anrichten: Erst Couscous einfüllen, dann das Auberginen-Tomaten Ragout daraufgeben und zum Schluss die Avocadocreame darauf verteilen. Dessertring entfernen und servieren.

Steffen Henssler am 04. September 2021

Couscous mit Sahara-Soße und Ofen-Blumenkohl

Für 4 Personen

Für den Crunch:

150 g Haselnüsse	50 g Pecannüsse	4 EL Ahornsirup
Himalaya-Salz ($\frac{3}{4}$ TL)	$\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen	

Für den Blumenkohl:

500 g Blumenkohl	Olivenöl	Himalaya-Salz
------------------	----------	---------------

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe	14 getrock. Aprikosen	4 Medjool-Datteln
1 TL Ingwer, frisch gerieben	2 EL heller Balsamico-Essig	1 TL Mandelmus, hell
$\frac{1}{2}$ TL Himalaya-Salz	$\frac{1}{2}$ TL Pfeffer	2 EL Limettensaft
Curry	Kurkuma	Koriander, gemahlen
Kreuzkümmel, gemahlen	Chilipulver	

Für den Couscous:

2 EL Olivenöl	300 g Couscous	1 TL Himalaya-Salz
1 Granatapfel (groß)	100 g getrock. Cranberrys	frische Brunnenkresse

Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Hasel- und Pecannüsse grob hacken. Mit Ahornsirup, Salz und Zimt mischen. Auf dem Backblech verteilen. Im heißen Backofen ca. 15–17 Minuten knusprig rösten. Herausnehmen, auf einen Teller geben und vollständig auskühlen lassen.

Die Backofen-Temperatur auf 180 Grad Umluft erhöhen. Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl mit etwas Olivenöl und Salz mischen und auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Eine kleine Schüssel mit Wasser mit auf das Blech stellen (das verdampfende Wasser lässt den Blumenkohl besser garen). Blumenkohl im heißen Ofen ca. 30 Minuten garen.

Für die Sauce Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Aprikosen, Datteln, Ingwer und 400 ml Wasser in einen weiten Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer bis hoher Hitze etwa 20 Minuten weich kochen. Zwischendurch gelegentlich durchrühren und falls nötig, noch etwas Wasser angießen.

Für das Couscous Öl in einer weiten Pfanne leicht erhitzen. Den Couscous darin unter Wenden ca. 5 Minuten leicht anrösten. 600 ml Wasser angießen, aufkochen. Die Pfanne dann sofort von der Herdplatte ziehen. Couscous salzen, nochmals durchrühren und dann zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen.

Weich gekochte Aprikosenmischung in einen leistungsstarken Mixer geben. Übrige Saucenzutaten und etwa weitere 150–175 ml Wasser zugeben und alles zu einer glatten, feinen Sauce pürieren. Sauce abschmecken.

Granatapfelkerne auslösen. Couscous mit einer Gabel auflockern. Granatapfelkerne, Cranberrys, etwa die Hälfte der Sauce und jeweils $\frac{2}{3}$ des Blumenkohls und der Nüsse sorgfältig mischen. Couscous und übrige Zutaten auf vorgewärmten Tellern anrichten. Übrige Sauce um den Couscous träufeln. Mit dem restlichen Blumenkohl, Nüssen und Brunnenkresse garniert anrichten.

Nadia Damaso am 13. Februar 2019

Couscous-Salat mit Feigen-Tatar

Für 4 Personen

Weingelee:

250 ml kräftiger Rotwein 120 ml Portwein 20 g Zucker
3 Blatt Gelatine

Couscous-Salat:

150 g Ananas 1 Orange 1 Grapefruit
200 g Couscous 1/2 TL Curry 1 Prise Raz-el-Hanout
30 ml Reisessig 30 ml Sweet-Chili-Chicken-Sauce 20 ml Austernsauce
150 ml Weißwein 20 ml Olivenöl 2 Bio-Limetten
2 Stängel Zitronengras 50 g Butterflocken

Feigen-Tatar:

400 g reife Feigen 200 g Blauschimmelkäse Salz
1 Prise Piment-d'Espelette 50 g Macadamianüsse

Wein und Portwein und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und um die Hälfte einkochen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und im warmen eingekochten Wein auflösen. Die Flüssigkeit in eine kleine mit Frischhaltefolie ausgelegte Form geben und gut auskühlen lassen und fest werden lassen (im Kühlschrank, mindestens 1,5 Stunden).

Ananas schälen, halbieren und den festen Mittelstrunk heraus schneiden, das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Orange und Grapefruit mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Dann die Fruchtfilets herausschneiden und diese fein würfeln. Couscous, Curry, Raz el Hanout, Reisessig, Sweet Chili Chicken Soße, Austernsoße, Weißwein, Früchte und Olivenöl mischen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

Die Limetten heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Dann Saft und Schale in einen Topf geben. Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Zitronengras klein schneiden, zum Limettensaft geben, mit 1 l Wasser auffüllen und aufkochen. Ein Sieb mit dünnem Passiertuch auslegen, mit gequollener Couscousmasse füllen und abdecken. Das Sieb auf dem Topf über heißem Wasserdampf ca. 20 Minuten garen. Anschließend die Butterflocken unter den Couscous arbeiten.

Zwei große Feigen beiseite legen. Die restlichen Feigen schälen und in Würfel schneiden. Blauschimmelkäse grob reiben. Mit den Feigenwürfeln mischen und mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

Die restlichen beiden Feigen in große Würfel. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und dann fein reiben.

Das Weingelee mit Hilfe der Folie aus der Form nehmen, die Folie entfernen und das Gelee in kleine Würfel schneiden.

Couscous mit Hilfe eines Metallrings auf einem Teller anrichten. Feigenkäsesalat in der Mitte auf den Couscous setzen. Mit Feigenwürfel, den Weingeleewürfeln und den Macadamianüssen garnieren.

Jörg Sackmann am 14. März 2017

Curry-Couscous

Für 4 Portionen

350 ml Gemüsebrühe	200 g Couscous	30 g getrocknete Cranberrys
2 Möhren	200 g Blumenkohl	4 Frühlingszwiebeln
10 g frischer Ingwer	3 El Olivenöl	Salz
Zucker	1 Tl Currypulver	1 El Butter
Zitronensaft		

Brühe aufkochen. Couscous und Cranberrys zugeben, vom Herd nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und in sehr dünne Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren, Blumenkohl und Zwiebeln darin

2 Minuten andünsten, Ingwer untermischen und kurz mitdünsten. Mit Salz, Zucker und Currypulver würzen. Butter zugeben und alles 3 Minuten dünsten. Mit Zitronensaft abschmecken. Couscous untermischen.

Tim Mälzer am 12. Oktober 2012

Gebackene Feta-Praline mit Pfifferling-Salat

Für 4 Personen

Für die Feta-Pralinen:

125 ml Gemüsebrühe	125 ml Orangensaft	1 TL Ras-el-Hanout
1 TL Paprikapulver	1 TL Salz	1 EL Honig
250 g Couscous	3 EL Olivenöl	80 g Dinkeltoastbrot
2 rote Zwiebeln	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Koriander
2 rote Paprika	1 Zitrone	Salz
Pfeffer	250 g Feta	2 EL Mehl
1 Ei	150 g Pflanzenöl	

Für den Salat:

500 g frische Pfifferlinge	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Strauchtomaten	1/2 rote Chilischote	50 g frischer Babyspinat
2 EL Olivenöl	1 Zitrone	2 EL Sojasauce
1 TL Honig	Salz	2 EL Sesam, geröstet

Für die Couscous-Pralinen Orangensaft und Gemüsebrühe mit Ras el-Hanout, Paprikapulver, Salz und Honig in einen Topf geben und aufkochen, dann Couscous hinzugeben, die Hälfte vom Öl unterrühren und 30 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Toastbrot grob würfeln, in einen Cutter geben und zu feinen Bröseln verarbeiten.

Für den Salat die Pilze putzen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Tomaten waschen und würfeln. Chili waschen und fein schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Pilze darin kurz anbraten, dann aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.

Im Bratfett in der Pfanne die Schalotten und Knoblauch kurz anschwitzen, anschließend zu den Pilzen geben. Von der Zitrone den Saft auspressen. Die Pilze mit Sojasauce, Zitronensaft, Honig, Chili und Tomaten vermengen und mit Salz abschmecken.

Für den Couscous die roten Zwiebeln schälen und fein schneiden. Petersilie und Koriander abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Von der Zitronen den Saft auspressen und mit Zwiebeln, Paprika und den Kräutern unter den gequollenen Couscous mischen.

Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken. 9 Den Feta zerbröseln und unter das Couscous mischen. Anschließend aus der Masse ca. 60 Gramm schwere Kugeln formen.

Ein Ei in einer Schüssel aufschlagen. Die Couscouskugeln panieren, dafür zuerst in Mehl wenden, dann in dem aufgeschlagenen Ei und danach in den Dinkelbröseln wälzen.

Pflanzenfett in einem Topf erhitzen und die Kugeln darin kurz ausbacken. Herausnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen.

Zum Schluss vorsichtig den gewaschenen Spinat unter den Salat heben und Sesam darüber streuen.

Salat und Coucous-Pralinen anrichten und servieren.

Tarik Rose am 14. Juli 2017

Gebratener Bimi mit scharfem Couscous

Für zwei Personen

10 Bimi	2 Orangen	1 Zitrone
1 Limette	1 Schalotte	100 g Persischer Riesen-Couscous
2 EL Sesam	10 Macadamianüsse	150 ml Gemüsebrühe
200 g Naturjoghurt	1 Prise Chili (Piment-d'Espilette)	1 EL Raz-el-Hanout
0,5 g Safranfäden	2 EL Butter	3-4 EL Sesamöl (geröstet)
2 EL Olivenöl	Salz	

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Die Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten. Alle bis auf zwei Macadamianüsse grob zerstoßen.

Die Orangen schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen und in Spalten schneiden.

Den Joghurt mit dem Abrieb einer Limette sowie einer Prise Salz abschmecken, in einen kleinen Spritzbeutel füllen und bis zum Anrichten kalt stellen.

Den Riesen Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (oder circa 30 bis 45 Minuten in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser, bei schwacher Hitze garen). Anschließend in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe, den Orangenfilets, einer Prise Chili und dem Safran aufkochen und vom Herd nehmen.

Die zerstoßenen Macadamianüsse, das geröstete Sesamöl, das Olivenöl, das Raz el Hanout sowie den gerösteten Sesam zugeben, gut vermengen und gegebenenfalls mit einer Prise Salz und etwas gemahlenem Chili abschmecken.

Die unteren zwei Drittel der Stängel des Bimi schälen und abschneiden. Die geschälten Stiele und Köpfe zusammen in eine große, beschichtete Pfanne geben, mit einem großzügigen Schuß Olivenöl ringsum anbraten und mit einer Prise Salz würzen. Die Schalottenspalten und etwas Zitronenschale zugeben und durchschwenken. Die Butter darin aufschäumen lassen, mit einem Deckel verschließen, die Pfanne vom Herd nehmen und den Bimi gar ziehen lassen.

Den Couscous auf zwei Tellern anrichten, die beiseite gelegten Macadamianüsse mit einer feinen Reibe darüber hobeln, den gebratenen Bimi samt Schalottenspalten anstellen und einige Tupfer Limettenjoghurt darum spritzen.

Alexander Herrmann am 13. März 2015

Gefüllte Champignons mit Couscous und Minze-Joghurt

Für 4 Personen

2 EL Rosinen	25 g getrock. Tomaten	12 Riesenchampignons
2 junge Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	½ TL getrockneter Oregano	½ TL getrocknete Minze
½ TL scharfes Paprikapulver	2 Lauchzwiebeln	½ Bund Blattpetersilie
125 g Feta	1 Ei	500 g Zucchini
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	130 g Instant-Couscous
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Ras-el-hanout	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1,5 EL Sesamsamen	4 Stängel frische Minze	300 g Joghurt
2 EL Pistazienkerne	40 g Butter	Piment-d'Espelette

Kirschen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen und fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf's heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Kirschen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Kirschen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe auf's Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zucchini-scheiben zwischen die Pilze auf's Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem

Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zucchini-scheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 27. Mai 2019

Gefüllte Champignons mit Couscous

Für 2 Portionen

1 TL Currypulver	200 g Couscous	12 Champignons
$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	30 g Rosinen
Salz, Pfeffer	20 g Pinienkerne	100 g Fetakäse
100 g Sauerrahm	1 Limette	1 EL Honig
Chili		

Brühe und Currypulver aufkochen und über den Couscous gießen. Fünf Minuten ziehen lassen. Die Pilze mit einem Pinsel oder einem Tuch abreiben und säubern, die Stiele entfernen. Die Petersilie und Minze fein hacken. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit den Kräutern, Rosinen und Pinienkernen mischen. Mit Salz, Pfeffer kräftig würzen. Die Füllung in die Pilze füllen und in eine Auflaufform legen. Den Feta zerbröckeln und auf den Pilzen verteilen. Im 200 Grad heißen Backofen etwa acht Minuten backen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Sauerrahm mit Limettensaft und dem

Steffen Henssler am 21. September 2012

Gefüllte Champignons, Pistazien-Couscous, Minze-Joghurt

Für 4 Personen

2 EL Rosinen	25 g getrocknete Tomaten	12 Riesenchampignons
2 junge Knoblauchzehen	8 EL Olivenöl	Kräutersalz
Pfeffer	½ TL getrock. Oregano	½ TL getrock. Minze
½ TL scharfes Paprikapulver	2 Lauchzwiebeln	½ Bund Blattpetersilie
125 g Feta	1 Ei	500 g Zucchini
1 Bio-Zitrone	2 Schalotten	130 g Instant-Couscous
200 ml Gemüsebrühe	2 TL Ras-el-hanout	1 TL gemahl. Kreuzkümmel
1,5 EL Sesamsamen	4 Stängel frische Minze	300 g Joghurt
2 EL Pistazienkerne	40 g Butter	Piment-d'Espelette

Rosinen und Tomaten in heißem Wasser einweichen.

Den Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad Umluft vorheizen.

Riesenchampignons putzen, mit einem Küchentuch abreiben und die Stiele herausdrehen. Stiele fein hacken.

Knoblauchzehen abziehen und in eine kleine Schale pressen, mit der Hälfte des Öls, etwas Kräutersalz, Pfeffer, Oregano, Minze und Paprikapulver verrühren.

Die Champignons mit dem Kräuteröl bepinseln. Auf's heiße Blech (nach Belieben mit Backpapier ausgelegt) legen und 10 Minuten vorgaren.

In der Zwischenzeit für die Füllung Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.

Lauchzwiebeln und Petersilie zusammen mit den gehackten Champignonstielen, zerbröseltem Feta und Ei in einer Schüssel mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zucchini waschen, schräg in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Schalotten schälen und fein schneiden. Mit dem Couscous, Zitronensaft, -abrieb, Brühe, Ras el hanout, Kreuzkümmel und etwas Öl in einer Auflaufform (27 x 18 cm) vermengen.

Eingeweichte Tomaten und Rosinen abgießen. Tomaten klein schneiden und zusammen mit den Rosinen unter den Couscous rühren.

Champignons aus dem Ofen nehmen. Die Champignonköpfe umdrehen und die entstandene Brühe auf's Blech geben. Mit einem Eisportionierer jeweils eine Kugel Lauchzwiebel-Feta-Mix in die Champignons setzen. Mit Sesam bestreuen.

Die Zuchinscheiben zwischen die Pilze auf's Blech legen, mit restlichem Öl beträufeln, salzen und pfeffern.

Auf dem 3. Einschub von unten das Blech mit den gefüllten Pilzen geben und die Auflaufform mit dem Couscous auf einen Backrost auf dem 1. Einschub von unten einschieben. Beides 20 Minuten garen.

Inzwischen die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Joghurt mit Minze verrühren und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen.

10 Minuten vor Ende der Garzeit die Pistazien auf einem ofenfesten Teller in den Ofen geben und mitrösten.

Butter unter den gegarten Couscous rühren und abschmecken. Pistazien grob hacken.

Champignons mit Zuchinscheiben, Couscous, Pistazien und Minze-Joghurt anrichten. Mit Piment d'Espelette bestreuen.

Christina Richon am 19. August 2019

Gefüllte Ochsenherztomaten

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 kleine Auberginen	Olivenöl	Salz
1 Prise Zimt	1 Bund Lauchzwiebeln	4 Ochsenherztomaten (mittelgroß)
Zucker	Pfeffer	

Für den Couscous:

1 Zwiebel	Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
Salz	Kreuzkümmel, gemahlen	Kurkuma, gemahlen
150 g Couscous	3 EL abgezogene Mandelkerne	2 EL Rosinen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	

Auberginen putzen, abspülen, trocken reiben und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.

Tomaten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelaustechers oder Teelöffels aushöhlen.

Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.

Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.

Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. 10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10–15 Minuten backen.

Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.

Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.

Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 24. Juli 2019

Gefüllte Paprika mit Feta-Couscous, marinierte Gurken

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Gurken:

1 Bund glatte Petersilie	1 Salatgurke	1 Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL feine Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Die Deckel der Paprika abschneiden, die Schoten entkernen, waschen, trocken tupfen und auf einem mit Backpapier belegten Blech im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 10-12 Minuten vorgaren.

Von den Zitronen den Saft auspressen und diesen mit Orangensaft, Honig und Ras el hanout in einen Topf geben und kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben, mit der heißen Flüssigkeit übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen. Den Ofen nicht ausschalten.

Petersilie für Paprika und Gurken abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

Zwiebelwürfel, 1/3 der Petersilie und zerbröselten Feta mit dem Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Paprikaschoten mit der Masse füllen und im vorgeheizten Ofen 10 - 15 Minuten garen.

Inzwischen die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurkenhälften in feine Würfel schneiden.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Zwiebel schälen, ebenfalls klein würfeln und mit Gurke, restlicher Petersilie und Kapern vermengen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gefüllten Paprikaschoten auf Teller anrichten und die marinierten Gurken obenauf geben.

Tarik Rose am 23. April 2021

Gefüllte Spitzpaprika mit Couscous

Für 4 Personen

Paprika:

2 Spitzpaprika	200 g Frischkäse	2 Dill
2 Knoblauch	1 Chilischote	6 Cocktailtomaten
1 EL Butter	2 EL Olivenöl	Salz, Zucker
2 EL Paniermehl		

Couscous:

200 g Couscous	3 Schalotten	3 EL Butter
0.5 Bund Petersilie	1 EL Ras el Hanout	0.5 l Brühe
1 Zitrone		

Paprika:

Für die Füllung den Knoblauch schälen, fein hacken und in Olivenöl bei mäßiger Hitze 5 Minuten farblos dünsten. Dill und Chilischote hacken und die Cocktailtomaten in kleine Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit Frischkäse verrühren.

Die Masse gegebenenfalls etwas salzen.

Paprikaschoten mit einem Sparschäler schälen, denn ohne Schale sind Paprika bekömmlicher. Paprika halbieren, die Kerne und das Innere bis zum Fruchtfleisch entfernen. Butter und Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Paprikaschoten von beiden Seiten etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Die Schoten dabei salzen, zuckern und ständig mit dem Bratensaft beträufeln.

Die Schoten mit der Öffnung nach oben in der Pfanne lassen oder in eine feuerfeste Form legen. Die Füllung in die Paprikaschoten streichen. Darauf Semmelbrösel streuen und etwas Olivenöl träufeln.

Die Paprikaschoten unter dem Grill im Backofen wenige Minuten gratinieren, bis auf der Oberfläche eine leichte Kruste entsteht.

Couscous:

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Petersilie säubern und hacken.

Couscous in eine hohe Pfanne geben. Nach und nach heiße Brühe unterrühren und alles erhitzen. Gegebenenfalls noch etwas Wasser dazugeben.

Schalotten, Petersilie, Butter und Ras el Hanout dazugeben. Einmal aufkochen lassen, zur Seite stellen und 10 Minuten quellen lassen.

Das gare Couscous vermengen und etwas lockern. Dabei salzen, pfeffern und mit Zitronensaft und -abrieb würzen.

Anrichten:

Die Paprikaschoten mit Couscous auf Teller geben und mit Zitronen- Abrieb bestreuen. Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüberträufeln. Dazu schmeckt ein griechischer Landwein.

Rainer Sass am 10. Januar 2020

Gefüllte Tomate

Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten	Salz	Zucker
Gemüsebrühe	2 Schalotten	Olivenöl
250 g Instant-Couscous	1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum
4 Zweige Zitronenthymian	400 g Ziegenfrischkäse	2 EL Honig

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. Die Flüssigkeit sollte in etwa der Couscousmenge entsprechen, evtl. noch etwas Gemüsebrühe zugeben.

Schalotten schälen, fein würfeln.

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anschwitzen. Die Tomatenflüssigkeit angeben, erhitzen und Couscous untermischen. Den Topf vom Herd ziehen.

Petersilie und Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Kräuter unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren.

Zitronenthymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.

Couscous-Füllung mit etwas Olivenöl abschmecken. Den Ziegenkäse etwas zerbröseln, die Hälfte davon locker unter den Couscous mischen.

Rest Ziegenkäse mit Thymianblättchen mischen.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Couscous Füllungen darin verteilen.

Grillfunktion oder Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Gefüllte Tomaten in eine Auflaufform geben, mit restlichem Thymian-Ziegenkäse bestreuen und jeweils mit ein paar Tropfen Honig beträufeln.

Bei Oberhitze im Ofen kurz (ca. 3 Minuten) erwärmen, dann den Tomatendeckel aufsetzen und servieren.

Sören Anders am 29. Juni 2018

Gefüllte Zucchini-Blüten auf Zucchini-Salat

Für 4 Personen

100 ml Gemüsebrühe	50 g Couscous	5 kleine Zucchini à ca. 100 g
1 rote Zwiebel	1 Bund Minze	1 Bund Dill
1 Bio-Zitrone	6 EL Olivenöl	Salz
5 Rosinen	1 Knoblauchzehe	300 g cremiger Schafskäse
5 Zucchini Blüten	2 EL Olivenöl	

Die Gemüsebrühe aufkochen.

Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Gemüsebrühe darüber gießen.

Zucchini waschen und abtrocknen.

Für den Zucchini-Couscous zwei Zucchini in sehr feine Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und sehr fein schneiden.

Zucchiniwürfel und Zwiebeln zum Couscous geben.

Minze und Dill abbrausen, trocken schütteln. Minzeblättchen und Dill abzupfen, fein schneiden.

Minze und die Hälfte vom Dill ebenfalls zum Couscous geben. Restlichen Dill beiseite stellen.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Zitronenschale direkt über den Couscous reiben.

Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.

Die Hälfte vom kalt gepressten Olivenöl angießen und alles vermischen. Zucchini Couscous-Salat mit Salz abschmecken.

Für die Zucchinirollchen eine weitere Zucchini grob raspeln, leicht salzen und ziehen lassen.

Die Rosinen in einer Schüssel mit Wasser einweichen.

Knoblauch schälen, grob schneiden zum restlichen Olivenöl geben und pürieren.

Die eingeweichten Rosinen ausdrücken und fein hacken.

Die Zucchiniraspel ausdrücken und mit dem Schafskäse, restlichem Dill, Knoblauchöl und gehackten Rosinen mischen.

Die restlichen Zucchini längs in dünne Streifen hobeln.

Mit einem Teelöffel etwas Schafskäsemasse jeweils auf einen Zuchinstreifen setzen und aufrollen.

Die Zucchini Blüten vorsichtig öffnen und die Blütenstempel entfernen. Zucchini Blüten mit der restlichen Käsemasse füllen.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die gefüllten Blüten von allen Seiten in der Pfanne anbraten.

Gefüllte Zucchini Blüten, Zucchini-Salat und Zucchinirollchen auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 02. Juni 2021

Gefüllter Kohlrabi mit Radieschen-Gurken-Salat

Für 4 Personen

1,5 kg große Kohlrabi	1 Stängel Zitronengras	100 g Couscous
1/2 TL Thai-Currypaste	1 TL gekörnte Gemüsebrühe	1/2 Bund glatte Petersilie
2 Bio-Zitronen	2 EL Kokosraspel	Salz
6 EL Pankomehl	4 EL neutrales Pflanzenöl	Für die Sauce:
500 ml Wasser	1 EL Cashewmus	2 TL Zitronensaft
3 Msp. schwarzes Salz	Salz	

Für den Salat:

1 Salatgurke	1 Bund Radieschen	1 Bund Dill
2 EL natives Leinöl	4 EL Weißweinessig	2 EL Agavensirup
1 TL Salz		

Die Kohlrabi schälen und die holzigen Wurzelansätze gerade abschneiden. Dann die Kohlrabiknollen im Ganzen in einen Topf geben, knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt in ca. 15 Minuten etwas über bissfest garen.

In der Zwischenzeit die doppelte Menge Wasser wie Couscous (200 ml Wasser auf 100 g Couscous) aufkochen.

Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllblätter entfernen. Die Stange halbieren, die obere Hälfte zur Seite legen, den Rest in sehr feine Scheiben schneiden und mit dem Couscous, der Thai-Currypaste und der gekörnten Brühe in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen, gut umrühren und 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Anschließend die feingehackte Petersilie und die Kokosraspel unter den gequollenen Couscous heben.

Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die bissfest gegarten Kohlrabi mit Hilfe eines Kugelausstechers aushöhlen, dabei einen Rand von ca. 1 cm stehen lassen. Die entfernten Kohlrabistücke für die Sauce zur Seite stellen.

Die ausgehöhlten Kohlrabi in eine feuerfeste Form setzen, von innen leicht salzen und mit dem Couscous füllen. Die Füllung mit einem Löffel fest andrücken.

Die Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Zitronenschale mit Pankomehl und Pflanzenöl mischen und jeweils etwas davon als Kruste mittig auf die gefüllten Kohlrabi setzen. Im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten garen, bis die Kruste leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit für die Sauce die Kohlrabirabschnitte mit Wasser, Cashewmus, Zitronensaft und Kala Namak glatt pürieren, in einen kleinen Topf geben und mit der zurückbehaltenen Zitronengrashälfte aufkochen. Mit Salz abschmecken. Dann vom Herd ziehen und bis kurz vor dem Servieren zugedeckt ziehen lassen.

Gurke und Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben oder Würfel schneiden.

Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Die Gemüsewürfel mit dem Dill in eine Schüssel geben. Leinöl, Weißweinessig, Agavensirup und Salz zugeben und gut vermischen. Bis zum Servieren den Salat ziehen lassen.

Gefüllte Kohlrabi mit der Sauce anrichten und den Salat dazu servieren.

Nicole Just am 24. April 2017

Gegrillte Auberginen-Röllchen mit Couscous, Avocado-Dip

Für zwei Personen

Für die Auberginen-Röllchen:

1 Aubergine	1 Zucchini	Ras-el-Hanout
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 rote Chilischote	Koriandersamen	Ras el Hanout
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Avocado-Dip:

1 Avocado	1 Knoblauchzehe	1 Limette
2 EL Crème-fraîche	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

Einige Chilifäden	1 Zweig glatte Petersilie
-------------------	---------------------------

Für die Auberginen-Röllchen:

Den Backofen auf 230 Grad Grillfunktion vorheizen.

Aubergine und Zucchini waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Auberginen- und Zucchinischeiben anbraten. Mit Ras el Hanout, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Paprika halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech legen. Bei 230 Grad Grillfunktion schwärzen. Aus dem Ofen nehmen und mit einem feuchten Küchenhandtuch bedecken. Haut abziehen und Paprika in feine Würfel schneiden. Einige Würfel beiseitelegen.

Couscous kalt abbrausen, abtropfen lassen und in Olivenöl anrösten.

Salzen. Chili der Länge nach aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und zum Couscous geben. Mit Ras el Hanout und Koriandersamen abschmecken. Paprikawürfel hinzugeben. Erneut mit Gewürzen abschmecken.

Couscous-Paprika-Mischung auf die Auberginenscheiben legen und gleichmäßig einrollen.

Wenn Sie die Paprika im Ofen schwarz werden lassen, bedecken Sie die Paprika anschließend mit einem feuchten Küchenhandtuch. Dadurch lässt sich die Haut besser abziehen.

Für den Avocado-Dip:

Avocado halbieren, Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Limette halbieren und Saft auspressen. Knoblauch abziehen und hacken. Avocado mit Crème fraîche, Limettensaft und Knoblauch fein pürieren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einen Spritzbeutel geben und gleichmäßig auf den Tellern portionieren.

Für die Garnitur:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen. Gericht mit Chilifäden und Petersilie garnieren.

Einen Anrichtering auf einem Teller platzieren. Den Rand mit Zucchinischeiben auskleiden. Etwas Couscous hineinfüllen, die beiseitegelegten Paprikastücke darauf platzieren und schließlich die Röllchen obendrauf legen. Avocado-Dip auf Teller geben, alles mit Chilifäden und Petersilie garniert servieren.

Cornelia Poletto am 22. April 2020

Gemüse-Couscous mit Minze und gebackenem Schafskäse

Für 4 Personen

3 rote Zwiebeln	1 EL Olivenöl	1 rote Paprika
1 Knoblauchzehe	Salz	100 g Spinat
250 g Couscous	500 ml Geflügelbrühe	1 kleines Bund Minze
1 kl. Bd. glatte Petersilie	1-2 EL Zitronensaft	Ducca (äthiopische Gewürzmischung)
250 g Schafskäse	1 TL Zitronenschale	Milch, Mehl, Paniermehl
1 Ei	500 g Frittierfett	

2 rote Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Olivenöl anschwitzen, 2 EL beiseite legen. Paprika putzen, abspülen, würfeln und zugeben. Knoblauch schälen, fein hacken und dazu geben. Mit Salz würzen. Spinat verlesen, abspülen, abtropfen lassen und hacken. Spinat ebenfalls zugeben und zusammenfallen lassen. mit dem Couscous untermischen und mit der heißen Brühe übergießen. Kurz durchrühren und 5 Minuten quellen lassen. Minze und Petersilie abspülen, trocken schütteln. Minze und die Hälfte der Petersilie hacken, unter den Couscous mischen und mit Salz, Zitronensaft und Ducca abschmecken. Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Die übrige Petersilie hacken. Mit mit Salz, Zitronenschale und übrigen 2 EL Zwiebelwürfel gründlich vermischen. Falls die Masse nicht geschmeidig ist , etwas Milch zugeben, und die Masse zu Kugeln formen. Zum Panieren, Mehl und Paniermehl auf flache Teller verteilen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Schafskäseballchen zuerst in Mehl, Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Frittierfett erhitzen, Käseballchen darin goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die übrige Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und ebenfalls panieren und frittieren. Couscous, Schafskäseballchen und Zwiebeln anrichten. Nach Belieben mit Minze bestreuen.

Jacqueline Amirfallah am 03. April 2013

Geschmorte Auberginen mit Cranberry-Couscous

Für 4 Personen

Auberginen:

2 Auberginen	Salz	3 EL Olivenöl
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe	1 TL Ras el-Hanout
200 g passierte Tomaten		

Feta:

100 g Feta	2 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Baharat (orient.)
1 TL gehackte Petersilie		

Cranberry-Couscous:

350 ml Gemüsefond	1 Msp. Kreuzkümmel	1 Msp. Koriander
1 Msp. Baharat	1 TL Salz	200 g Couscous
50 ml Olivenöl	Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone	50 g getrock. Cranberrys
1 Bd. Petersilie		

Balsamico-Vinaigrette:

100 ml Balsamicoessig	50 ml Wasser	50 g Zucker
3 TL Salz	300 ml Olivenöl	

Spinatsalat:

2 Handvoll Babyspinat	2 EL Balsamico-Vinaigrette	
-----------------------	----------------------------	--

Auberginen: Die Auberginen vom Stiel- und Blütenansatz befreien.

Die Schale mit einem Sparschäler entfernen. Die Auberginen achteln, salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die gesalzenen Auberginen nach 20 Minuten trocken tupfen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Auberginen darin scharf anbraten. Die Schalotten abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Die Auberginen aus der Pfanne nehmen, die Temperatur reduzieren und die Schalotten in dem nicht zu heißen Öl schwenken. Den Knoblauch abziehen, blättrig schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben, anschwitzen.

Beides mit Ras el-Hanout und Salz würzen, dann die Tomaten zufügen. Die Auberginen in eine ofenfeste Form legen, mit der Tomatensoße übergießen, mit Folie oder Deckel bedecken und so im Ofen 25 Minuten schmoren bis sie weich sind.

Feta: Den Feta etwas zerkleinern, mit den restlichen Zutaten vermengen und zum Marinieren beiseitestellen.

Cranberry-Couscous: Für den Couscous den Fond mit Gewürzen und Salz aufkochen. Den Couscous unterrühren und zugedeckt neben dem Herd 10 Minuten quellen lassen. Dann kurz etwas umrühren und weitere 10 Minuten quellen lassen. Den Couscous mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz abschmecken. Zum Schluss die gehackten Cranberrys und die Petersilie zufügen.

Spinatsalat: Essig mit Wasser mischen und Zucker und Salz unter Rühren darin auflösen. Das Olivenöl dazugeben und nicht zu stark verrühren. Den Salat kurz vor dem Servieren mit der Vinaigrette marinieren.

Tipp: Da Sie nur einen Teil der Vinaigrette brauchen, können Sie die restliche gut in einem Glas im Kühlschrank für weitere Salate aufbewahren.

Couscous, geschmorte Auberginen samt Soße, Feta und Spinatsalat auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 23. Dezember 2020

Juwelen-Couscous mit Safran und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Couscous:

80 g Instant-Couscous	1 Orange	1 Limette
150 ml Gemüsefond	8 bis 10 Safranfäden	1 EL Granatapfelkerne
1 EL Pistazienkerne	1 EL geröstete Pinienkerne	1 EL gehackte, geröst. Mandeln
2 TL Olivenöl		

Für den Minz-Joghurt:

3 EL griech. Joghurt	1 EL Milch	2 Zweige Minze
3 Zweige Dill	1 Prise Zucker	mildes Chilisalz

Für den Couscous:

Den Gemüsefond erwärmen. Safran in einem Mörser zerkleinern und mit 2 EL Wasser einweichen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl gründlich vermischen.

Den Gemüsefond weiter aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren. Von der Orange und der Limette jeweils einen Teelöffel der Schale abreiben und den Abrieb zum Fond geben. Einen weiteren Teelöffel Abrieb für die spätere Verwendung im Minz-Joghurts bereitstellen.

Den Safran-Gemüsefond über den Couscous in die Schüssel gießen und mit einem Tuch zudecken. 5 bis 7 Minuten quellen lassen und mit einer Gabel auflockern.

Den Couscous mit einem großen Anrichtering auf flachen Tellern anrichten. Granatapfelkerne, Pistazien, Pinienkerne und Mandeln darüber streuen.

Für den Minz-Joghurt:

Minze und Dill abbrausen und trockenwedeln. Etwa 2 TL klein schneiden.

Einen Zweig Dill für die spätere Garnitur beiseite legen. Joghurt mit der Milch glatt rühren, Minze und Dill unterrühren. Mit Chilisalz und Zucker würzen. Einen Teelöffel von dem übrigen Orangen- und Limettenabrieb jeweils dazugeben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Dill garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 24. Juni 2021

Landei mit Brunnenkresse und Couscous

Für vier Personen

Für das Landei:

4 Eier Salz Essigessenz

Für den Couscous:

Ca. 200 g Couscous Ca. 500 ml Rote-Bete-Saft 150 g Zuckerschoten
1 Apfel in Würfeln 1-2 TL Chia-Samen Olivenöl
Salz Muskat Ingwer, gerieben
Knoblauch Cayenne Zitronenabrieb

Für den Sauerrahm:

200 g Sauerrahm 1 TL Kurkuma 1 Zitrone
Salz Cayenne Zucker
Brunnenkresse Essig, Zucker 1-2 EL Chia Samen

Für das Landei:

Zwei Liter Wasser zum Kochen bringen und 3-4 Löffel Essigessenz dazugeben. In das sprudelnde Essigwasser die Eier (ohne Schale) hineingleiten lassen. Einige Zeit stocken lassen. Je nach Wunsch kürzer oder länger. Wenn die gewünschte Konsistenz erreicht ist, herausnehmen und in ein vorbereitetes Wasserbecken geben. (Schüssel mit Wasser und Salz). Darin die Eier bis zum Anrichten lagern.

Für den Couscous:

Den Rote-Bete-Saft mit Salz, geriebenem Ingwer, kleingeschnittenem Knoblauch, Cayenne, Zitronenabrieb und Muskat würzen. Aufkochen lassen und von der Flamme nehmen. Den Couscous und etwas Olivenöl hineingeben und umrühren. Das Ganze ziehen lassen. Anschließend die Apfelstückchen, Chia Samen und die kleingeschnittenen Zuckerschoten dazugeben. Eventuell noch einmal abschmecken.

Für den Sauerrahm:

Die Zitrone auspressen und die Schale abreiben. Den Sauerrahm mit dem Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb und den Gewürzen vermengen.

Einen guten Schuss Essig in einer Pfanne mit etwas Zucker reduzieren lassen, die Chia Samen dazugeben und einkochen lassen. Für die Deko etwas Brunnenkresse mit Öl anmachen.

Zum Anrichten einen feinen Streifen Balsamico über den Teller ziehen. Den Couscous auf dem Teller anrichten und das Ei darauf drapieren. Die Chia- Samen-Reduktion darauf geben und das Ganze mit der Brunnenkresse garnieren.

Maria Groß am 29. April 2017

Mandel-Couscous im Brickteig

Für 4 Personen

3 Pfefferminztee-Beutel	2 EL Rosinen	120 ml Gemüsebrühe
2 getrock. Chilischoten	2 Lorbeerblätter	½ TL gemahl. Piment
½ TL gemahlene Muskatblüte	100 g Instant-Couscous	100 g Butter
1 Fleischtomate, groß	2 Schalotten	1 Bund glatte Petersilie
4 EL Mandelstifte	½ Bio-Orange	Salz
Pfeffer	6 Blätter Brickteig	½ Granatapfel
einige Pfefferminzblättchen	Honig	gemahlener Zimt

Für die Spinatknödel:

20 g Butter	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
50 ml Vollmilch	150 g Brezeln	250 g Blattspinat
Salz	Pfeffer	etwa Muskat
2 Eier	35 g Magerquark	2 EL Weizenmehl

Für das Zwiebelkompott:

200 g rote Zwiebeln	2 EL Olivenöl	1 EL Sherryessig
60 ml roter Portwein	1 TL Johannisbeergelee	100 ml trockener Rotwein
200 ml Geflügelfond	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Thymian
1 TL kalte Butter	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Schalotte	Butter	1/8 l Weißwein
200 ml Geflügelfond	160 ml Sahne	40 g Crème fraîche
Salz	weißer Pfeffer	Muskat
1 Spritzer Zitronensaft	3 Stiele glatte Petersilie	

Für die Champignons:

20 Champignons	50 g Butter	Salz
1 Spritzer Zitronensaft	30 ml heller Balsamico	20 g Zucker
1 Msp. Anis, gemösert	1 Lorbeerblatt	weißer Pfeffer
50 ml Wasser		

Die Rosinen müssen über Nacht eingeweicht werden! Am Vorabend die Teebeutel mit 100 ml kochendem Wasser überbrühen, etwa 10 Minuten ziehen lassen. Tee abseihen.

Rosinen heiß waschen, abtropfen lassen und dann über Nacht im Tee ziehen lassen.

Am Serviertag Brühe, Chilischoten, Lorbeerblätter, Piment und Muskatblüte in einen Topf geben und aufkochen. Den Topf von der Kochstelle ziehen. Den Couscous in die Brühe einstreuen. Couscous zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem Topf schmelzen.

Tomate waschen, trocken reiben, putzen und in feine Würfel schneiden.

Schalotten schälen und fein würfeln.

Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und inklusive Stielen fein hacken.

Die Mandelstifte in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

Rosinen abtropfen lassen. Mit Tomatenwürfeln, Schalotten, Petersilie, 2 EL Mandelstiften und Orangenschale unter den Couscous mischen. Den Couscous auflockern, dabei Orangensaft untermischen.

Den Couscous mit Salz und Pfeffer würzen. Lorbeer und Chilischoten entfernen.

Eine Springform (Ø 26,28 cm) mit Backpapier auslegen. 3 Teigblätter dünn mit flüssiger Butter

bestreichen und die Form damit so auslegen, dass etwas Teig über den Rand hängt.

Die Couscousmischung in der Form verteilen.

Übrige Teigblätter ebenfalls dünn mit Butter bestreichen, auflegen.

Überstehende Teigränder zu Mitte überklappen und mit der restlichen Butter bestreichen.

Die Form in den heißen Backofen schieben und ca. 30 Minuten goldgelb backen.

Inzwischen die Kerne aus dem Granatapfel auslösen.

Minzblättchen abbrausen und trocken tupfen.

Die Brickteig-Torte aus dem Ofen nehmen. Granatapfelkerne, übrige Mandeln und Minzblättchen aufstreuen.

Mit etwas Honig beträufeln und mit einem Hauch gemahlenem Zimt bestäuben. Sofort servieren. Nach Belieben dazu Blattsalat und gegrilltes Fleisch, z. B. Hähnchen oder Lamm, servieren.

Jörg Sackmann

Januar 2020 Fl: Marmorierte Spinat-Brezelknödel, Zwiebel-Kompott, Champignons Rezept für 4 Personen

Für die Spinatknödel:

Für die Spinatknödel die Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in der Butter glasig andünsten. Milch angießen.

Die Brezeln fein schneiden und in eine Schüssel geben. Zwiebel- Milch überträufeln und kurz ziehen lassen.

Den Blattspinat verlesen, gründlich waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Spinat, Salz, Pfeffer, Muskat und Eier in einen hohen Mixbecher geben und fein pürieren.

Die Spinatmischung, Quark und Mehl zu den Brezelstückchen geben und alles zu einem Teig vermengen. Zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen für das Zwiebelkompott die Zwiebeln abziehen und fein schneiden.

Olivener Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Zunächst mit Essig ablöschen.

Portwein zugießen. Offen einkochen, bis die Flüssigkeit nahezu eingekocht ist.

Johannisbeergelee einrühren. Mit Rotwein und Geflügelfond auffüllen. Knoblauch abziehen halbieren. Den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben. Bei schwacher Hitze offen reduzieren, bis Fond und Wein nahezu eingekocht und die Zwiebeln gar sind.

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Den Teig in 2 Portionen teilen. Jeweils als Rolle in eine saubere Stoffserviette oder ein Geschirrtuch einrollen und mit Küchengarn die Enden fest zubinden.

Die Knödelrollen ins kochende Wasser einlegen, die Temperatur reduzieren. Knödelrollen ca. 40 Minuten im siedenden Wasser garen.

Für die Sauce die Schalotte abziehen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotte darin andünsten. Mit Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Geflügelfond, Sahne und Crème fraîche zugeben und um die Hilfe einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken.

Für die Pilze die Champignons putzen. Etwas Butter in einem Topf erhitzen, die Pilze darin andünsten. Mit Salz und Zitronensaft würzen.

Währenddessen Balsamico und Zucker in einen Topf geben und erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist. Anis und Lorbeer zugeben. 30 g Butter und 50 ml Wasser einrühren und alles um die Hälfte einkochen. Champignons unter den Sud mischen,

15 Minuten ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die kalte Butter unter die Zwiebeln schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Petersilie waschen, Blättchen abzupfen. Die Blätter fein schneiden. Die Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Mixstab aufschäumen. Petersilie zugeben. Sauce auf vorgewärmte Teller verteilen.

Brezelknödelrouladen aus dem Wasser heben, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Knödelscheiben auf der Sauce anrichten. Mit Zwiebelkompott und Champignons anrichten.

Christina Richon am 27. Januar 2020

Mit exotischen Gewürzen gebratener Spargel

Für 2 Personen

500 g weißer Spargel	500 g grüner Spargel	Salz
1 TL Zucker	2 EL Butter	120 g Couscous, grob
1 TL Anissamen	1 TL Schwarzkümmel	2 Schalotten
1 Stück Ingwer	1 EL Butterschmalz	1 Prise Piment-d'Espelette
1 Bio-Zitrone	1 TL Olivenöl	1 Bund glatte Petersilie

Den Spargel schälen, den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Enden in einen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken, Salz und Zucker sowie 1 TL Butter zugeben, aufkochen und dann 10 Minuten ziehen lassen, danach passieren. Den Spargel in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und halbieren, dabei den Durchmesser anpassen also falls nötig vierteln oder ganz lassen. Von dem Spargelfond 400 ml aufkochen, Couscous zugeben und 5 Minuten ziehen lassen dabei immer wieder umrühren.

Anis und Schwarzkümmel mit einer Prise Salz zusammen mörsern. Die Schalotten schälen und längs blättrig schneiden. Den Ingwer schälen und sehr fein schneiden.

Die Schalotten in einer Pfanne mit Butterschmalz farblos anbraten, Spargel zugeben und ebenfalls farblos anbraten, die gemörserten Gewürze, Ingwer und eine Prise Piment d'Espelette zugeben und bei kleiner Hitze braten bis der Spargel bissfest ist, falls nötig von dem Spargelfond etwas zugeben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale abreiben. Gebratenen Spargel mit Olivenöl und abgeriebener Zitronenschale abrunden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken und unter den Couscous geben nochmal abschmecken. Den Bratfond des Spargels mit restlicher Butter binden. Couscous mit dem Spargel zusammen servieren.

Jacqueline Amirfallah am 27. Mai 2015

Ofen-Gemüse mit Couscous

Für 4 Personen

Für das Ofengemüse:

100 g Staudensellerie	2 gelbe Paprika	2 rote Paprika
1 rote Zwiebel	250 g rote, gelbe Kirschtomaten	2 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	50 g Rosinen	2 EL brauner Roh-Rohrzucker
Salz	Pfeffer	1 EL Thymianblättchen
150 ml Olivenöl		

Für den Couscous:

200 g Couscous	Salz	40 g Butter
$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone (Schale)	

Für den Dip:

400 g Sauerrahm	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe	1 Prise Salz	1 Bio-Zitrone (Schale, Saft)

außerdem:

Kräuterblüten

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den Sellerie putzen, waschen und in feine Stücke schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Die rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Zucchini und Aubergine waschen, die Enden abschneiden. Zucchini und Aubergine in 1 cm große Würfel schneiden.

Das Gemüse auf ein großes Blech geben und mit den Rosinen, dem Zucker, einer kräftigen Prise Salz, frischem Pfeffer, den Thymianblättchen und dem Olivenöl mit den Händen gleichmäßig vermengen und flach auf dem Blech verteilen. Das Gemüse im Backofen auf der mittleren Schiene 45-60 Minuten rösten. Zwischendurch das Gemüse einmal wenden.

Für den Couscous 400 ml kochendes Wasser mit einer kräftigen Prise Salz würzen. Die Butter im Wasser schmelzen. Den Couscous in eine große Schüssel füllen und mit dem heißen Salzwasser aufgießen, dann 10 Minuten quellen lassen.

Die Minze waschen, trockenschütteln und in feine Streifen schneiden.

Minze mit der Zitronenschale unter den Couscous mengen.

Für den Kräuter-Zitronen-Dip den Sauerrahm in eine große Schüssel füllen.

Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen und feinhacken. Knoblauch schälen.

Kräuter zum Sauerrahm geben, Knoblauchzehe hineinreiben und mit Salz, Zitronenschale und Zitronensaft verrühren.

Zum Servieren den Couscous auf vier Teller verteilen, das Sommergemüse darauf verteilen und jeweils mit einem Klecks Kräuter-Zitronen-Dip und nach Belieben mit leuchtenden Kräuterblüten servieren.

Theresa Baumgärtner am 01. Juli 2019

Paprika mit Feta-Couscous und Gurken-Salsa

Für 4 Personen

Für die Paprika:

4 rote Paprikaschoten	2 Zitronen	150 ml Orangensaft
1 EL Honig	1 EL Ras-el-hanout	Salz
Pfeffer	150 g Couscous	1 rote Zwiebel
½ Bund Petersilie	150 g Feta	4 EL Olivenöl

Für die Petersilien-Salsa:

1 Bund Blattpetersilie	1 Salatgurke	½ Bio-Zitrone
1 rote Zwiebel	2 EL eingelegte Kapern	2 EL Olivenöl
1 TL Honig	Meersalz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Paprikaschoten waschen, trocken reiben und jeweils einen Deckel von den Schoten abschneiden. Die Kerne aus den Schoten entfernen. Paprika auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im heißen Backofen 10–12 Minuten vor-garen.

Inzwischen Zitronen auspressen. Orangensaft, Honig, Ras-el-hanout und die Hälfte vom Zitro-nensaft kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous in eine Schüssel geben, die heiße Würzflüssigkeit darübergießen, durchmischen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und leicht abkühlen lassen.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zer-bröseln.

Zwiebelwürfel, Petersilie und Feta unter den Couscous mischen. Das Olivenöl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und weiterem Zitronensaft abschmecken.

Couscous-Masse in die Paprikaschoten füllen. In eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen weitere 10–15 Minuten garen.

Inzwischen für die Salsa Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen und fein hacken.

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne austreichen. Gurke in feine Würfel schneiden.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Zitrone auspressen.

Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Zwiebelwürfel, Gurke, Petersilie und Kapern vermen-gen. Olivenöl, Honig, Zitronenschale und -saft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Mit der Salsa beträufeln. Nach Belieben zusätzlich mit etwas Olivenöl und Pfeffer nachwürzen und anrichten.

Tarik Rose am 17. August 2018

Pilz-Frikadellen mit Wacholder-Rahm, Birnen und Nudeln

Für 4 Personen

Für die Frikadellen:

500 g braune Champignons	2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
3 Stängel Blattpetersilie	10 Blätter Salbei	2 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL mildes Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Paprikapulver
1 Ei	2 TL scharfer Senf	6 EL Instant-Couscous
Salz	Pfeffer	1 Prise Koriander, gemahlen
1 Prise Muskat	1 EL Butter	2 frische Lorbeerblätter

Für die Birnen:

1 EL Zucker	2 große reife Birnen	2 EL Zitronensaft
-------------	----------------------	-------------------

Für die Sauce:

1 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ Stange Zimt	2 EL Preiselbeerkompott
---------------	---------------------------	-------------------------

150 g Sahne

außerdem:

1 Schalotte
1 TL Butter
2 EL Cognac
400 g Eier-Bandnudeln

Champignons mit einem Küchenpapier abreiben und in sehr kleine Würfel schneiden. Champignonwürfel in einer beschichteten Pfanne ohne Fett andünsten, bis das Wasser aus den Pilzen verdunstet ist (ca. 8 Minuten). Die Masse in ein feines Sieb geben und mit einem Kochlöffel die restliche Flüssigkeit herausdrücken, den Pilzsud dabei auffangen.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie, Salbei und Thymian abbrausen, trocken schütteln. Vom Salbei 4 Blätter beiseite legen. Die anderen Kräuter fein hacken.

Die Pilzmasse in eine Schüssel geben. Schalotten, Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Kräuter, Curry- und Paprikapulver, Ei, Senf und Couscous dazugeben und gut vermengen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Koriander und Muskat abschmecken und kurz ruhen lassen.

Die Birnen schälen, halbieren und mit einem kleinen Kugelausstecher das Kerngehäuse rund ausstechen.

Birnen in einen weiten Topf legen, mit Zitronensaft und Wasser bedecken. Zucker und Zimtstange dazugeben. Aufkochen lassen. Deckel auflegen und auf dem ausgeschalteten Kochfeld bis zum Servieren durchziehen lassen.

Für die Sauce Schalotte schälen und fein hacken. Wachholderbeeren im Mörser zerkleinern.

Schalotte mit Wachholderbeeren in Olivenöl und Butter in einer Pfanne kurz anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen. Den aufgefangenen Pilzsud dazugeben und die Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cognac abschmecken.

Restliches Olivenöl und Butter in der Pfanne heiß werden lassen. Lorbeer- und Rest Salbeiblätter ins Bratfett geben. Mit einem Eisportionierer 8 Kugeln von der Pilzmasse abstechen. Mit den Händen Frikadellen formen und im heißen Fett pro Seite ca. 4 Minuten anbraten, dabei die Frikadellen vorsichtig mit einer Palette wenden.

Bandnudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen, dann die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

Bratlinge auf eine Platte legen, Kräuter und restliches Bratfett darüber geben und im Ofen bei 80 Grad warm halten.

Zum Servieren die Sauce in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab kurz schaumig mixen. Birnenhälften mit Preiselbeeren füllen und auf die Teller legen. Die Frikadellen, Nudeln und Wacholdersauce anrichten.

Christina Richon am 01. Oktober 2018

Spitzkohl-Roulade mit Couscous und Kokos-Schaum

Für 4 Personen

1 Spitzkohl	3 Nelken	3 Sternanis
5 Kapseln Kardamom	1 Stange Zimtstange	1 Schote Chili, klein, getrocknet
300 ml Geflügelfond	250 g Couscous	1 Paprika, rot
100 g Zuckerschoten	50 g Mais	30 g Pinienkerne
30 g Rosinen	6 EL Olivenöl	50 g Butter
2 Schalotten	2 Zehen Knoblauch	2 EL Kokosflocken
100 ml Kokosmilch	150 g Schmand	Salz
Pfeffer	Chili	Gartenkresse

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Den Spitzkohl waschen, die äußeren Blätter abschneiden und den Strunk kreisrund herausschneiden. Circa acht große Blätter abnehmen, flach auslegen und falls nötig die Reste des Strunks entfernen. Die Blätter etwa zwei Minuten blanchieren, anschließend kalt abschrecken. Kardamom, Nelken, Zimtstange, Sternanis und Chilischote im Mörser grob zerstoßen und in ein Teesieb geben. 250 Milliliter Geflügelfond mit den Gewürzen aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Den Fond anschließend nochmal aufkochen und über den Couscous gießen. Fünf Minuten ausquellen lassen, mit einer Gabel auflockern und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Paprika waschen, schälen und klein würfeln. Die Zuckerschoten abbrausen und klein würfeln. Den Mais unter kaltem Wasser abspülen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Eine Schalotte und eine Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch gemeinsam mit dem Gemüse, den Pinienkernen und Rosinen anbraten. Den Couscous zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen. Zwei bis drei Esslöffel Gewürzcouscous auf ein Spitzkohlblatt geben, die Seiten leicht einschlagen und von unten nach oben einrollen. Die Rouladen mit Küchengarn fixieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Esslöffel Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Rouladen darin von allen Seiten anbraten. Butter in die Pfanne geben und die Rouladen damit glasieren. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die restliche Schalotte und den restlichen Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit den Kokosflocken anschwitzen. Den übrigen Gemüsfond und die Kokosmilch angießen und fünf Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Schmand zugeben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Mit einem Pürierstab schaumig aufmixen. Jeweils zwei Rouladen in einen tiefen Teller geben, zwei große Esslöffel Kokosschaum darüber geben und mit Gartenkresse garnieren.

Johann Lafer am 10. April 2010

Taboulé mit gegrillter Wassermelone

Für 4 Personen

800 g Wassermelone	Salz, Zucker	1 Salatgurke
1 Zucchini	1 Bund Frühlingslauch	1 Bund glatte Petersilie
200 g Couscous	Kreuzkümmel, gemahlen	1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Pfeffer	2 Stiele Minze
evtl. 50 ml Gemüsebrühe	200 g Fetakäse aus Schafsmilch	

Aus der Wassermelone 8 schöne Blöcke von ca. 6x4x2 cm schneiden, mit Salz und Zucker würzen und ziehen lassen. Restliches Melonenfruchtfleisch fein würfeln. Gurke, Zucchini und Frühlingslauch waschen. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Gurke halbieren, die Kerne austreichen, dann Gurke in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingslauch fein schneiden. Couscous mit fein gewürfelter Melone, Gurke, Frühlingslauch und Petersilie in eine Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Kreuzkümmel würzen, ca. 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder rühren und lockern.

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Den Couscous-Salat mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und 3 EL Olivenöl abschmecken.

Mit einem Sparschäler 8 dünne Längsstreifen der Zucchini abziehen. Die restliche Zucchini fein würfeln und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Minze abspülen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Stücke der Wassermelone trocken tupfen und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill von allen Seiten braten. Den Couscous-Salat nochmals abschmecken, falls nötig noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Die Hälfte von dem Schafkäse in Würfel schneiden und unter den fertig abgeschmeckten Taboulé geben. Den restlichen Käse mit der Minze und den gebratenen Zucchiniwürfeln gut vermischen, zu Kugeln formen und mit den Zuchinistreifen ummanteln.

Couscous-Salat mit gegrillter Wassermelone und den Käsekugeln anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 22. Juli 2015

Tabouleh mit Wassermelone, Gurke und Schafskäse

Für 4 Personen

2 Salatgurken	1 Wassermelone	150 g Couscous
Salz	1/2 Bund Schnittlauch	1/2 Bund Minze
1/2 Bund glatte Petersilie	1 Bio-Zitrone	Olivenöl
1 Knoblauchzehe	200 g griechischer Joghurt	1 Prise Sumach
Schwarzkümmel	300 g Schafskäse	4 Blatt Brickteig
1 EL Butterschmalz		

Die Gurken schälen und von einer Gurke einige lange Streifen abschneiden. Die Wassermelone aufschneiden, die Kerne entfernen und einige hübsche Fruchtfleischstücke herausschneiden. Restliche Gurke und ca. 300 g Wassermelone fein würfeln, mit dem Couscous mischen, salzen und 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder umrühren. Schnittlauch, Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und nach der Hälfte der Zeit zugeben. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft ausdrücken. Den Salat mit Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl abschmecken. Knoblauch schälen und fein hacken. Joghurt mit Salz, Knoblauch, Sumach und Schwarzkümmel abschmecken. Den Schafskäse in gleichmäßige portionsweise in Brickteig wickeln und in einer heißen Pfanne in Butterschmalz schnell goldbraun braten. Tabouleh mit Schafskäse anrichten, mit den Gurkenstreifen dekorieren und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 06. August 2014

Variationen von der gefüllten Tomate

Für 4 Personen

12 mittelgroße Tomaten

Für Füllung 1:

2 Auberginen	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
Olivenöl	Curcuma	1 Bund glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für Füllung 2:

Salz	Zucker	150 g Instant-Couscous
1 Bund Koriander	gemahlener Zimt	Olivenöl

Für Füllung 3:

1 Schalotte	Olivenöl	2 EL Honig
200 g Ziegenfrischkäse	1 Bund Thymian	1 Bund Estragon
Salz	Pfeffer	

Tomaten kurz in kochendes Wasser geben, rasch wieder herausheben. Die Tomaten abziehen, dabei darauf achten, dass der grüne Stiel dran bleibt. Von den Tomaten jeweils das obere Viertel waagrecht abschneiden. Die Tomaten aushöhlen, das ausgehöhlte Fruchtfleisch zur Seite stellen. Für die 1. Füllung den Backofen auf 220 Grad Stufe Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Auberginen waschen, mehrfach mit einer Gabel einstechen und im heißen Backofen unter Wenden ca. 25 Minuten weich garen.

In der Zwischenzeit für die 2. Füllung das ausgelöste Tomateninnere pürieren. Mit Salz und Zucker abschmecken und passieren. 150 ml der Tomatenflüssigkeit und Couscous mischen.

Koriander abrausen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.

Koriander unter den Couscous mischen. Ca. 15 Minuten quellen lassen. Zwischendurch öfter umrühren. Couscous-Füllung mit Zimt und Olivenöl abschmecken.

Für die 3. Füllung Schalotte abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Schalottenwürfel darin anbraten. Honig unter die Schalottenwürfel rühren und leicht karamellisieren lassen.

Honig-Mischung in eine Schüssel geben. Den Ziegenkäse zugeben und gut mischen. Thymian- und Estragonblättchen abzupfen, unter die Käsefüllung rühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auberginen aus dem Ofen nehmen. Das Fruchtfleisch schälen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten, Curcuma zugeben.

Petersilie abrausen, trocken schütteln und abzupfen.

Petersilie, angebratene Zwiebelwürfel und Auberginenfruchtfleisch in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten mit Salz, Zucker und Olivenöl würzen. Die Füllungen darin verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Fladenbrot servieren.

Jacqueline Amirfallah am 07. Juni 2017

Vegetarische Kohlrouladen

Für 4 Personen

Für die Kohlrouladen:

1 kleiner Spitzkohl	1 rote Zwiebel	5 g Salzzitrone
1/2 TL Fenchelsamen	1/2 Bund Koriander	3 Stiele frische Minze
4 EL Butterschmalz	Salz	Kurkuma
2 EL Pinienkerne	50 g Couscous	100 ml Gemüsebrühe
1 EL Rosinen		

Für den Spinat-Couscous:

300 g frischer Blattspinat	1 rote Zwiebel	1 EL Butterschmalz
1 Prise Kreuzkümmel	400 ml Gemüsebrühe	100 g Couscous
200 g Sahne	Salz	

1. Einen großen Topf mit Wasser füllen und aufkochen.

Vom Kohl den Strunk heraus schneiden, den Spitzkohl kurz ins kochende Wasser geben, herausnehmen und 8 schöne Blätter ablösen. Evtl. zwischendurch den Kohl nochmal in den Topf geben, dann lassen sich die Blätter leichter ablösen.

Den restlichen Kohl fein schneiden.

Zwiebel schälen und fein schneiden. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Fenchelsamen im Mörser fein zerstoßen.

Koriander und Minze abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.

In einer tiefen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Kohlstreifen mit der Zwiebel anbraten.

Salzzitrone zugeben, mit Salz, Kurkuma und Fenchel würzen.

Pinienkerne hacken.

Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Rosinen, die Hälfte der Pinienkerne zugeben, Koriander und Minze ebenfalls. Dann die Masse abschmecken.

Die Kohlblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und etwas geschmorten Kohl drauf geben und zu kleinen Rouladen rollen, evtl. die Kohlblätter halbieren, falls die zu groß sind.

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.

Zwiebel für den Spinat schälen, fein schneiden.

In einem Topf Butterschmalz erhitzen und die Zwiebel darin anschwitzen.

Kreuzkümmel zugeben und Gemüsebrühe angießen, aufkochen lassen, abschmecken und dann den Couscous zugeben, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Den Spinat grob hacken, mit der Sahne in einen Mixer geben und fein pürieren. Dann unter den unter den Couscous rühren, erwärmen und mit Salz abschmecken

In einer Pfanne restliches Butterschmalz erhitzen und die Kohlrouladen darin rundherum anbraten.

Restliche Pinienkerne über die Kohlrouladen streuen. Kohlrouladen mit dem Spinatcouscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 14. Februar 2018

Zweierlei Blumenkohl mit Couscous

Für zwei Portionen

1 Kopf Blumenkohl	300 g Couscous	150 ml Gemüsebrühe
3 EL Butter	100 g Macadamianüsse	$\frac{1}{4}$ Vanilleschote
1 Chilischote	6 Zweige Thymian	1 Zitrone
Olivenöl	Salz	Ras-el-Hanout
frische Kräuter		

Blumenkohlröschen von einem Viertel des Blumenkohls mit einer feinen Reibe direkt in die Pfanne hobeln, den Couscous (Mengenverhältnis: 2/3 Couscous zu 1/3 Blumenkohl) und die Gemüsebrühe hinzugeben und bei geschlossenem Deckel garen und quellen lassen. Den Couscous mit dem Ras-el-Hanout und dem Zitronenarabieb abschmecken. Die restlichen Blumenkohlröschen in einer Pfanne mit viel Butter rösten und anschließend die Macadamianüsse hinzugeben. Ein kleines Stück Vanilleschote und eine angeschnittene Chilischote in die Pfanne geben, salzen, den Thymian dazulegen und bei geschlossenem Deckel etwa zwei Minuten braten. Die Hitze reduzieren. Anschließend den Deckel abnehmen und den Blumenkohl weiter rösten lassen. Den Couscous auf zwei Tellern verteilen, Blumenkohlröschen samt Macadamianüssen darauf anrichten, mit einer Prise Meersalz bestreuen und mit wenig Olivenöl sowie etwas von der Bratbutter übergießen. Eventuell nach Belieben mit frischen Kräutern dekorieren.

Alexander Herrmann am 02. April 2015

Verschiedenes

Süßer Couscous mit Feigen und Zitronen-Melisse

Für 2 Portionen

100 g Instant-Couscous	200 ml Wasser	2 Feigen
20 g Butter	2 EL Zucker	1 Limette
1 Orange	1 EL Limonengelee	Zitronenmelisse
Öl	Zimt	

Wasser in einem Topf erhitzen und auf den Couscous gießen. Fünf Minuten quellen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern. Währenddessen eine Pfanne erhitzen, etwas Öl und eine Prise Zucker hineingeben. Die Feigen ungeschält in Scheiben schneiden und in der Pfanne karamellisieren lassen. Zwischendurch schwenken. Nun den Couscous über den gebratenen Feigen verteilen. Eine Flocke Butter, etwas Zucker, den Saft einer halben Limette sowie einer halben Orange zum Verfeinern dazugeben. Etwas Zitronenmelisse fein hacken. Für die besondere Note das Ganze mit einem Esslöffel Limonengelee oder Limonenmarmelade und ein wenig der gehackten Zitronenmelisse verfeinern. Wenn gewünscht, gerne auch eine Prise Zimt drüberstreuen. Zum Schluss den Couscous mit den süß gewürzten Feigen auf Tellern anrichten und mit einem Blatt Zitronenmelisse dekorieren.

Steffen Henssler am 13. 10. 2011

Vorspeisen

Artischocke mit Couscous und Paprika-Püree

Für zwei Personen

Für die Artischocke:

2 Artischocken	1 Tomate	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone	50 ml Olivenöl	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian		

Für den Couscous:

100 g Instant Couscous	1 Tomate	1 Stange Frühlingslauch
1 Zitrone	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander
$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	1 Msp. Kreuzkümmelpulver	Salz, Pfeffer

Für das Paprikapüree:

2 rote Paprika	50 g Schalotten	50 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Artischocke:

Von den Artischocken den Boden freisetzen und die feinen Haare entfernen. Knoblauch abziehen und andrücken. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Tomaten waschen und trockentupfen. Böden der Artischocken zusammen mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, Knoblauch, Tomate und etwas Wasser bedeckt, sanft weichkochen.

Für den Couscous:

Frühlingslauch putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden.

Tomate waschen, trockentupfen und in feine Würfel schneiden. Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Fond aufsetzen. Couscous mit dem heißen Fond übergießen und mit einer Gabel auflockern. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander und Petersilie vermischen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft einer Hälfte auffangen. Couscous mit Tomaten, Frühlingslauch und Zitronensaft vollenden.

Für das Paprikapüree:

Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Paprika schälen, von Kernen und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden.

Schalotten mit Paprikastreifen und Olivenöl in einem Topf mit Deckel weichdünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Mixstab pürieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Martin am 24. März 2020

Auberginen-Frühlingsrollen

Für 2 Portionen

1 Aubergine	1 Zehe Knoblauch	4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl	2 Zweige Blattpetersilie	1 Limette
2-3 EL Sesam	8-10 Blatt Frühlingsrollenteig	4 EL Butterschmalz
Eiweiß	Couscous-Gewürz	Salz

Den Knoblauch schälen und halbieren. Sesam in einer kleinen Pfanne ohne Fett, bei mittlerer Hitze, hellbraun rösten. Petersilienblättchen von den Zweigen zupfen und fein schneiden. Die Aubergine längs halbieren, die Schnittflächen beider Seiten mehrfach einritzen, jeweils einen Esslöffel Olivenöl darauf verteilen, Thymian und Knoblauch darauf legen, zusammenklappen und mit Alufolie umwickeln. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 45 Minuten weich garen. Die gegarte Aubergine auspacken, Thymian und Knoblauch entfernen, das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, mit Hilfe eines Pürierstabs oder in einer Küchenmaschine mixen, Petersilie und Sesam zugeben und mit Salz, Limettenabrieb und Couscous-Gewürz abschmecken. (Wenn die Masse noch zu flüssig sein sollte, einfach etwas mehr Sesam zugeben. Je nach Größe der Aubergine kann das etwas variieren.) Blätter vom Frühlingsrollenteig ausbreiten, Ränder mit Eiweiß einpinseln, Auberginenmasse darauf verteilen, einrollen, in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen und servieren.

Alexander Herrmann am 17. Juni 2014

Blumenkohl 'Couscous' mit Lamm-Schaschlik

Für 4 Personen

Für den Blumenkohl:

1 kleiner Blumenkohl (400 g)	1 Zehe Knoblauch	1 Schalotte
2 TL Currypulver	2 EL Olivenöl	2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 Bund Frühlingszwiebeln	Honig
Harissa Gewürzmischung	1 Chilischote	½ Bund Koriander
50 g Cashewkerne	½ Granatapfel	

Für das Lammschaschlik:

½ Bund Koriander	2 Lammlachse	4 holzige Zweige Rosmarin
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	4 EL Sojasauce
1 EL Rohrohrzucker	1 EL Olivenöl	1 Bund Frühlingslauch

Für den Blumenkohl:

Den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Blumenkohlröschen und je nach Geschmack eine Zehe Knoblauch und eine Schalotte zusammen mit Currypulver in die Küchenmaschine geben und so lange zerkleinern, bis es feinkrümelig ist.

Den Blumenkohl in eine Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Öl anrösten. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unter das Blumenkohl Couscous rühren. Mit etwas Honig, Essig, Harissa und einer gehackten Chilischote und Koriander würzen.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten oder die ganzen Kerne im Ofen rösten und im Anschluss grob hacken.

Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und mit den Cashewkernen zum Blumenkohl geben.

Für das Lammschaschlik:

Den Koriander waschen, trockentupfen und die Blätter abzupfen. Die Lammlachse längs in dünne (etwa 0,5 - 1 cm) Scheiben schneiden und etwas platt drücken. Das holzige Ende der Rosmarinzwiege schräg anschneiden. Die Fleischscheiben eng auf die Rosmarinzwiege stecken und in eine flache Schale legen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und kleinwürfeln. Die Schalotten- und Knoblauchwürfel zusammen mit der Sojasauce, dem Zucker und dem Olivenöl verrühren. Die Schaschliks damit marinieren. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die gut abgetropften Schaschliks von jeder Seite etwa 30 Sekunden anbraten. Die Marinade angießen, unterschwenken und einkochen lassen.

Den Blumenkohl ■Couscous■ abschmecken und mit den Lammschaschliks anrichten. Den Sud darüber träufeln und mit dem Koriander und frischem Frühlingslauch bestreuen.

Johann Lafer am 03. März 2018

Blumenkohl-Couscous mit Orangen, Gewürzen, Reh-Tranchen

Für 4 Personen

Für das Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl, mittelgroß 4 EL Ras el-Hanout 200 g Cashewkerne
Salz, Öl

Für die Orangen:

3 Orangen 2 EL Weißweinessig

Für die Rehtranchen:

300 g Rehrückenfilet 200 ml Sonnenblumenöl 30 ml Kürbiskernöl
10 Stück Lorbeerblätter 1 EL langen Pfeffer $\frac{1}{2}$ Bund Blattpetersilie

Für die Gemüsekonfetti:

1 Karotte 1 Zucchini $\frac{1}{4}$ Knollensellerie
Olivenöl Balsamicoessig Kürbiskernöl

Für das Blumenkohl-Couscous:

Blumenkohl zu großen Röschen putzen und zusammen mit einer Prise Salz im Mixer zu kleinen Bröseln mixen. Die Brösel in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, bis sich leichte Röstaromen bilden. Anschließend mit Salz und Ras el-Hanout abschmecken.

Die Cashewkerne in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft 10-12 Minuten hellbraun rösten. Die Cashewkerne zerkleinern und zu dem Blumenkohl-Couscous geben.

Für die Orangen:

Die Orangen schälen und die Filets herausschneiden. Mit dem Weißweinessig marinieren.

Für die Rehtranchen:

Die Rehrückenfilets in 3 mm dünne Tranchen schneiden, auf einen tiefen Teller legen und rundum mit Sonnenblumen- und Kürbiskernöl einstreichen. Die Lorbeerblätter dazugeben und den langen Pfeffer darüber reiben. Das Ganze mit Klarsichtfolie abdecken und im Ofen bei 80 Grad lauwarm garen.

Für die Gemüsekonfetti:

Für das Gemüsekonfetti aus dem Gemüse kleine Kreise ausstechen und anschließend kurz in Salzwasser blanchieren. Nach Belieben mit etwas Öl und Balsamicoessig beträufeln und ganz leicht salzen.

Den Salat auf Tellern verteilen, die Rehtranchen darauflegen, salzen und pfeffern. Die Orangenfilets darüber verteilen und alles mit dem Konfetti bestreuen. Anschließend mit Kürbiskernöl beträufeln.

Alexander Herrmann am 11. November 2017

Frühlings-Taboulé mit Hähnchen und Thaibasilikum-Pesto

Für 2 Personen

2 Hähnchenbrüste	2 Frühlingszwiebeln	100 g Cherrytomaten
1/2 Bund Thaispargel	1/2 Zucchini	1/2 Paprika (rot)
1 Thai-Chili	2 Knoblauch	1,5 Limetten
75 g Couscous	25 g Cashewnüsse	500 ml Gemüsebrühe
½ Bund Thaibasilikum	Etwas Chiliflocken	Etwas Olivenöl
1 Prise Meersalz	Pfeffer	

Die Hähnchenbrüste in einem Esslöffel Olivenöl rundum vier Minuten lang mit einer halbierten Chilischote und einer Knoblauchzehe anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Im Ofen bei 140 °C (Umluft) für zwölf Minuten zu Ende garen.

Die Paprika schälen, mit der Zucchini und den Frühlingszwiebeln in fünf Millimeter breite Streifen schneiden und den Spargel halbieren. Alles in Olivenöl circa acht Minuten bei mittlerer Hitze braten und anschließend salzen.

Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend den Couscous mit einer Gabel lockern und unter das Gemüse mischen. Mit dem Limettensaft abschmecken.

Das Thaibasilikum zupfen, mit 50 Millilitern Olivenöl, dem restlichen Knoblauch, der Hälfte der gerösteten Nüsse, dem Abrieb- und Saft einer Limette, einer Thai-Chili und Meersalz fein pürieren.

Zum Anrichten, das Gemüse auf die Tellermitte geben, die Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und darauf legen, mit dem Pesto umsprengen und mit den restlichen grob gehackten Cashewnüssen bestreuen.

Andreas C. Studer am 21. April 2015

Gefüllte Ochsenherz-Tomaten

Für 4 Personen

Für die Tomaten:

4 kleine Auberginen	Olivenöl	Salz
1 Prise Zimt	1 Bund Lauchzwiebeln	4 Ochsenherztomaten
Zucker	Pfeffer	

Für den Couscous:

1 Zwiebel	Olivenöl	100 ml Gemüsebrühe
Salz	Kreuzkümmel	Kurkuma
150 g Couscous	3 EL abgezogene Mandelkerne	2 EL Rosinen
1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie	

Auberginen putzen, abspülen, trockenreiben und in Würfel schneiden.

Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel darin unter Wenden sacht braten, bis sie ganz weich sind. Aubergine mit Salz und Zimt würzen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

Lauchzwiebeln unter die Auberginen mischen.

Tomaten waschen, trockenreiben und jeweils einen Deckel abschneiden. Die Tomaten z. B. mit Hilfe eines Kugelaustechers oder Teelöffels aushöhlen.

Das Tomateninnere pürieren, eventuell passieren.

Für den Couscous Zwiebel abziehen und fein würfeln. Etwas Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin andünsten. Das Tomatenpüree und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen.

Couscous unter Rühren einstreuen, aufkochen lassen und alles 3-4 Minuten sacht köcheln lassen, ggf. mit etwas Wasser ergänzen.

Den Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft: 200 Grad) vorheizen. 10. Die Tomaten von innen mit etwas Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Die Auberginenfüllung in die Tomaten verteilen.

Tomaten in eine Auflaufform setzen, die Deckel auflegen. Tomaten im heißen Backofen ca. 10-15 Minuten backen.

Währenddessen Mandeln in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Auf ein Arbeitsbrett geben, etwas abkühlen lassen, dann fein hacken.

Rosinen hacken. Koriander und Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls hacken.

Rosinen, Kräuter, Mandeln und 2-3 EL Olivenöl unter den Couscous mischen, abschmecken.

Gefüllte Tomaten und Couscous anrichten.

Jacqueline Amirfallah am 04. September 2019

Gegrillte Avocado mit Mango-Couscous und Rucola

Für vier Portionen

200 ml Gemüsefond	1 TL Garam Masala	200 g Couscous
1 Bund Frühlingslauch	1 Mango	1 Bund Koriander
50 g Cashewkerne	Salz, Pfeffer	20 g Ingwer
1 kleine rote Chilischote	2 EL Olivenöl	3 EL Weißweinessig
2 Hass-Avocados	1 Limette	2 EL Olivenöl
100 g Rucola	2 EL Walnussöl	

Den Gemüsefond aufkochen, Garam Masala hinzugeben und über den Couscous gießen. Alles fünf Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Frühlingslauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Koriander abbrausen, trocknen und die Blätter abzupfen. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ingwer in Scheiben schneiden, Chili in Ringe schneiden. Beides in zwei Esslöffel Olivenöl anschwitzen und zum Couscous geben.

Frühlingslauch, Mango, Cashewnüsse und die Hälfte des Korianders unter den Couscous mischen. Mit Salz, Pfeffer würzen, Essig unterrühren.

Die Avocados halbieren, den Stein und die Schale entfernen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälften mit Olivenöl und Limettensaft einreiben. Eine Grillpfanne erhitzen, die Hälften auf der Schnittfläche angrillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Rucola abbrausen und trockenschleudern. Mit einer Prise Salz und dem Walnussöl marinieren.

Die Avocados mit dem Mango-Couscous füllen. Avocadohälften auf einer Platte anrichten. Den Rucola darauf geben. Mit dem restlichen Koriander bestreuen.

Johann Lafer am 26. März 2016

Gerapptes Surf-and-Turf

Für 6 Personen

King Prawns:

4 King Prawns Öl, Pfeffer, Salz

Krustentierschaum:

50 g Zwiebeln 50 g Champignons 1 EL Tomatenmark
100 ml Weißwein 150 g Sahne 2 Blätter Basilikum
1 Limette Karkassen von King Prawns Öl, Butterflöckchen
Pfeffer, Salz

Rindfleischbällchen:

1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch 6 Scheiben Speck
750 g Rinderfilet 0,5 Tasse Semmelbrösel 1 Ei
Pfeffer, Salz, Öl

Geeister Melonenmix:

0,25 Wassermelone 0,5 Cantaloupe Melone 0,5 Honigmelone

Couscous-Salat:

200 ml Geflügelbrühe Raz el Hanout 1 Schote Paprika, rot
1 Schote Chili 2 Schalotten 100 g Couscous
Balsamicoessig, weiß Schnittlauch, Olivenöl

Champignons:

100 g Champignons 10 g Butter Öl, Pfeffer, Salz

Anrichten:

4 Zweige Kerbel

King Prawns:

Die King Prawns schälen und die Krusten aufbewahren. Die Karkassen der King Prawns für den Krustentierschaum aufbewahren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen mit Salz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten scharf anbraten, sodass sie noch leicht glasig von innen sind und zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln.

Krustentierschaum:

Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Karkassen mit der Zwiebel und den Champignons in etwas Öl anschwitzen, mit dem Tomatenmark tomatisieren. Mit Weißwein ablöschen. Anschließend mit Sahne auffüllen, aufkochen lassen und 20 Minuten ziehen lassen. Alles durch ein feines Sieb passieren und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Limonensaft abschmecken. Zum Anrichten mit kalten Butterstücken aufschäumen.

Rindfleischbällchen:

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden. Das Rinderfilet durch den Wolf drehen und mit den Zwiebeln, Knoblauch, Speck, Semmelbröseln und dem Ei vermengen. Mit Salz abschmecken und zu Bällchen formen. Diese bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit Öl von jeder Seite braten. Anschließend ruhen lassen.

Geeister Melonenmix:

Die Melonen in zwei Mal zwei Zentimeter große Würfel schneiden und auf einem Blech mit Backpapier im Tiefkühler circa 40 Minuten gefrieren lassen. Von der Honigmelone acht schöne Spalten abschneiden und diese zur Dekoration beiseite stellen.

Couscous-Salat:

Die Brühe mit dem Raz El Hanout aufkochen lassen. Die Paprika, Chili und Schalotten in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl andünsten. Anschließend den Couscous in die Brühe einrühren und quellen lassen. Den Couscous auskühlen lassen und mit dem Gemüse, Essig,

Öl und Schnittlauch abschmecken.

Champignons:

Die Champignons putzen und vierteln. In einer heißen Pfanne mit Öl anbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Butter dazu geben und unterrühren.

Anrichten:

Den Couscous lang über den Teller ziehen, die geeisten Melonen und ein Melonenschiffchen darauf geben und in die Zwischenräume den King Prawn und das Rinderfiletbällchen stellen. Mit einem Kerbelzweig garnieren und den Krustentierschaum drauf geben.

Nelson Müller am 09. November 2012

Roh marinierte, rote Riesen-Garnelen mit Couscous-Salat

Für zwei Portionen

50 g Riesen-Couscous	50 ml Gemüsebrühe	1 Orange
1 Schalotte	4 Macadamianüsse	1 EL Sesam
0,5 g Safran	Olivenöl	Meersalz
Raz el Hanout	2 rote Riesen-Garnelen	1 Zitrone
Olivenöl	Meersalz	Cayennepfeffer

Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten. Macadamianüsse in einer Auflaufform im Backofen bei 160 Grad Umluft circa zehn bis zwölf Minuten hellbraun rösten und drei davon grob zerstoßen (eine Nuss im ganzen aufheben). Orange schälen und mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch filetieren. Die Schalotte schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf mit kochendem, leicht gesalzenem Wasser etwa 20 Sekunden blanchieren. Durch ein Sieb schütten und anschließend in Eiswasser abschrecken. Riesen-Couscous etwa zwei Stunden weich dämpfen (entweder im Dämpfer oder in einem Sieb auf einem Topf mit Wasser und Deckel) oder in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser bei schwacher Hitze köcheln. (ACHTUNG! Die Garzeit ist hierbei deutlich kürzer!). Anschließend den abgetropften Couscous in einem flachen Topf oder einer Pfanne zusammen mit der Brühe aufkochen, Safran hinein streuen und kurz ziehen lassen. Orangenfilets, Schalottenstreifen, gehackte Macadamianüsse und gerösteten Sesam sowie einen kleinen Schuss Olivenöl zugeben und mit Salz und Raz el Hanout abschmecken. Riesen-Garnelen aus der Schale brechen, Darm entfernen und mit kaltem Wasser abspülen. Dann längs halbieren, in dünne Carpaccio-ähnliche Tranchen schneiden und auf einem tiefen Teller mit Zitronensaft, Meersalz und einer Prise Cayenne und Olivenöl marinieren. Persischen Couscous-Salat auf zwei Tellern verteilen, die geröstete Macadamianuss mit einer feinen Reibe darüber reiben und die Carabineros darauf anrichten.

Alexander Herrmann am 25. November 2014

Rote-Bete-Couscous mit Wildkräuter-Salat und Feta

Für zwei Personen

Für den Rote-Bete-Couscous:

100 g Couscous	2 EL Pinienkerne	100 ml Rote-Bete-Saft
2 EL Balsamico	$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	2 EL Olivenöl
Chili	Salz	Pfeffer

Für den Wildkräutersalat:

75 g Wildkräutersalat	1 EL Balsamico	Zucker
1 EL Olivenöl	Salz	

Für den Feta:

150 g Feta	5 EL Semmelbrösel	3 EL Mehl
1 EL Sahne	1 Ei	Pflanzenöl

Für den Rote-Bete-Couscous:

Den Schnittlauch abbrausen, trockenwedeln und hacken. Den Rote-Bete-Saft mit 100 ml Wasser aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben, den heißen Rote-Bete-Saft darüber gießen und 5 Minuten quellen lassen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und beiseite stellen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Olivenöl und Balsamico zum Couscous geben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Den Schnittlauch und die Pinienkernen unter den Couscous mischen.

Für den Wildkräutersalat:

Die Wildkräuter abbrausen, trockenwedeln und mit Olivenöl, Balsamico, Zucker und etwas Salz mischen.

Für den Feta:

Den Feta in 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden. Das Ei mit der Sahne verquirlen. Die Fetawürfel zunächst in Mehl wenden, durch das Ei ziehen und in den Semmelbröseln panieren. In einer tiefen Pfanne Pflanzenöl etwa 2 cm hoch erhitzen. Die Fetawürfel darin von allen Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.

Den Rote-Bete-Couscous mit Wildkräutersalat und gebackenem Feta auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 19. Januar 2018

Sashimi vom Hamachi, Couscous-Peperoni, Olivenöl-Butter

Für vier Personen

Marinade:

0,25 Bund Koriander	0,25 Bund Petersilie	0,5 Bund Schnittlauch
0,5 Zitrone	1 TL Sojasoße	2 EL Olivenöl
300 g Hamachi	Pfeffer	Salz

Couscous:

1 Zucchini, klein, grün	1 Zwiebel, rot	1 Schote Paprika, rot
1 Tasse Couscous	1 Tasse Wasser	2 EL Olivenöl
3 EL Sojasoße	1 Zitrone	3 EL Traubenkernöl
0,5 Bund Petersilie, glatt	Pfeffer	Salz

Olivenölbutter:

150 ml Weißwein	2 Lorbeerblätter	10 Pfefferkörner, weiß
125 g Butter	3 EL Olivenöl	Pfeffer, Salz

Marinade::

Den Koriander und die Petersilie hacken. Den Schnittlauch fein schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen. Die Kräuter mit Zitronensaft, Sojasoße und Olivenöl vermengen. Den Hamachi in lange dünne Streifen schneiden, salzen und pfeffern und anschließend mit der fertigen Marinade marinieren.

Couscous:

Die Zucchini, die Zwiebel und die Paprika putzen und in Würfel schneiden. Den Couscous gar kochen (nach Packungs-Anleitung). Zucchini, Paprika und Zwiebel schneiden und anschließend in Olivenöl anbraten. Salzen und pfeffern. Den fertigen Couscous mit dem angebratenen Gemüse und Sojasoße, Zitronensaft, Traubenkernöl und gehackter Petersilie vermengen.

Olivenölbutter:

Den Weißwein mit den Lorbeerblättern und den weißen Pfefferkörnern auf die Hälfte reduzieren. Butter, Olivenöl, Salz und Pfeffer mit einem Stabmixer dazu mixen. Anrichten!

Steffen Henssler am 20. April 2012

Shakshuka

Für 4 Personen

Couscous:

50 g Couscous, libanesisch	1 Lorbeerblatt	50 ml Gemüsebrühe
1 TL Couscousgewürz	1 EL Olivenöl, mild	Salz

Shakshuka:

2 Zwiebeln	1 Schote Paprika, rot	1 Schote Paprika, gelb
0,5 Zucchini, gelb	0,5 Zucchini, grün	6 Tomaten, vollreif
150 ml Gemüsebrühe	150 g Tomaten, stückig (Dose)	0,5 Orange, unbehandelt
0,5 Zitrone, unbehandelt	2 Zehen Knoblauch	2 Scheiben Ingwer
1 EL Baharat	1 Zweig Petersilie	0,5 TL Dillspitzen, frisch
1 – 2 EL Olivenöl, mild	Salz	

Spiegeleier:

12 Wachteleier	1 – 2 TL Butter	Salz
----------------	-----------------	------

Anrichten:

150 g Schafskäse

Couscous: Den Couscous mit dem Lorbeerblatt in Salzwasser circa 45 Minuten weich kochen, auf einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. Die Brühe mit Couscousgewürz erwärmen, den gekochten Couscous dazu geben, erhitzen und das Olivenöl dazu geben.

Shakshuka: Die Zwiebeln schälen und in eineinhalb Zentimeter große Rauten schneiden. Die Paprikaschoten entstrunken, entkernen, mit einem Sparschäler schälen und in eineinhalb Zentimeter große Rauten schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen, längs vierteln und die Kerne herausschneiden. Die Zucchini viertel schräg in Rauten schneiden. Die Tomaten entstrunken, an der Oberseite über Kreuz einritzen, 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, enthäuten, vierteln, entkernen und die Tomatenfilets vierteln. Die Kerne mit einem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb passieren, die Kerne entfernen. Jeweils einen halben Teelöffel Schale der Orange und der Zitrone abreiben. Die Knoblauchzehen in Scheiben schneiden. Paprika und Zwiebeln in 50 Milliliter Gemüsebrühe fünf Minuten bei milder Hitze andünsten, bis das Gemüse fast weich ist. Dabei gegebenenfalls noch etwas Brühe nachgießen. Die Zucchini- und Tomatenrauten dazu geben. Die Dosentomaten mit dem Tomatenfond aus den Kernen dazu geben. Knoblauch und Ingwer hinein geben und die übrige Brühe angießen. Einmal aufkochen und acht bis zehn Minuten am Siedepunkt ziehen lassen. Zum Schluss die Tomatenfiletstücke mit dem libanesischen Couscous dazu geben, mit Salz und Baharat würzen und noch einige Minuten ziehen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebeln, Petersilie, Dill, Olivenöl, Zitronen- und Orangenabrieb in das Gericht rühren und gegebenenfalls noch etwas nachwürzen.

Spiegeleier: Die Schale der Wachteleier mit einem Sägemesser vorsichtig in der Mitte ansägen und alle in eine Schüssel geben. Eine große Pfanne bei sanfter Temperatur erwärmen. Die Butter mit einem Pinsel darin verteilen und salzen. Die Eier vorsichtig aus der Schüssel hinein gießen, darauf achten, dass sie sich gut verteilen und darin bei sanfter Hitze einige Minuten stocken lassen

Anrichten: Den Schafskäse in Würfel schneiden und in den warmen Tellern verteilen. Das Shakshuka darauf verteilen und je drei Wachtelspiegeleier darauf setzen.

Alfons Schuhbeck am 28. Oktober 2011

Taboulé mit Hummus

Für vier Personen

Taboulé:

2 Zehen Knoblauch	1 Bund Thymian	250 g Couscous
0,5 Schote Paprika, rot	0,5 Schote Paprika, gelb	0,5 Schote Paprika, grün
2 Tomaten	1 Zwiebel, rot	1 Orange
1 Limette, unbehandelt	0,5 Grapefruit	0,5 Bund Basilikum
0,5 Bund Koriander	3 EL Weißweinessig	3 – 4 EL Olivenöl
Meersalz		

Hummus:

1 Zehe Knoblauch	1 Dose Kichererbsen	2 EL Olivenöl
1 EL Sesam, geröstet	Kreuzkümmel, Kurkuma	Piment d'Espelette, Salz

Taboulé::

Knoblauch und Thymian in 500 Milliliter Salzwasser aufkochen und danach aus dem Wasser fischen. Nun das Couscous in das Wasser geben und fünf Minuten darin quellen lassen. Inzwischen die drei Paprikasorten, die Tomaten und die Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Die Orange dick schälen (die weiße Haut muss auch entfernt sein), dann die Orangenfilets mit einem kleinen, scharfen Messer aus den Trennwänden lösen. Die Filets in kleine Würfel schneiden. Die Limette heiß abwaschen, mit Küchenpapier trocknen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Das Gemüse, die Orangenfilets und die Limettenschale unter das Couscous geben und mit Limetten-, Grapefruitsaft und Salz abschmecken. Basilikum und Koriander waschen und fein schneiden. Zum Schluss etwas Melfor-Essig, das Olivenöl und die fein geschnittenen Kräuter darunter ziehen.

Hummus:

Die Knoblauchzehe putzen, entkeimen und fein hacken. Mit den Kichererbsen, dem Olivenöl, Sesam und jeweils einer Prise Kreuzkümmel, Kurkuma, Piment d'Espelette und Salz mischen und pürieren. Auf einem großen Teller anrichten.

Tipp:

Dazu passt ein frisches Fladenbrot.

Lea Linster am 10. August 2012

Taboulé mit Kichererbsen, Chili und Zitronen

Für 4 Personen

100 g Kichererbsen	300 ml Gemüsebrühe	200 g Instant Couscous
1 Bund Petersilie	3 unbehandelte Zitronen	Salz
4 EL Olivenöl	2 Stiele Thymian	10 Kirschtomaten
Zucker	600 g Fleischtomaten	1 Chilischote
1 Zwiebel	Raz el Hanout	Fladenbrot

Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Kichererbsen mit Gemüsebrühe ca. 40 Minuten weich kochen. Kichererbsen abgießen und die Brühe dabei auffangen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden. 1 Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Zitronenhälften beiseite stellen. Die Kichererbsen mit Zitronensaft, Salz, fein geschnittener Petersilie, Olivenöl marinieren. Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Thymianblättchen von den Stielen abstreifen. Die Kirschtomaten abspülen, trockenreiben und halbieren. Tomaten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und mit Salz, Zucker und der Hälfte der Thymianblättchen würzen. Im Backofen ca. 30 Minuten trocknen. Die Fleischtomaten am Blütenansatz einritzen mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Fleischtomaten in kleine Würfel schneiden. Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Zwiebel schälen und würfeln und in Olivenöl anbraten. Mit Raz el Hanout und übrigen Thymianblättchen würzen. Zusammen mit den Tomatenwürfeln, der gehackten Chili und ca. 250 ml warmer Gemüsebrühe zum Couscous geben und gut mischen. Couscous mit Salz würzen und etwa 1 Stunde ziehen lassen. Die Masse dabei immer wieder mit einer Gabel auflockern (Der Couscous sollte schön saftig sein. Ist die Masse zu trocken, noch etwas Brühe untermischen) Restliche Zitronen abspülen und trockenreiben. Von 1 Zitrone die Schale abreiben und zum Couscous geben. Dann beide Zitronen schälen, so dass die weiße Haut entfernt wird. Zitronenfilets ausschneiden. Filets beiseite stellen. Die Zitronenschalen und ausgepressten Hälften klein schneiden und mit 200 ml Wasser und etwas Salz 10 Minuten kochen. Den Sud abgießen und abkühlen lassen. Den Zitronensud durch ein Sieb geben und den Couscous damit abschmecken. Den Couscous mit Kichererbsen, Kirschtomaten und Zitronenfilets abschmecken und anrichten. Dazu passt Fladenbrot.

Jacqueline Amirfallah am 07. August 2013

Wild

Couscous mit Reh-Fleisch

Für 4 Personen

Reste vom Rehbraten	200 ml Orangensaft	200 g Couscous
1 rote Zwiebel	0.5 Granatapfel	Petersilie
Chili	1 Prise Ras el Hanout	1 Prise Salz
0.5 TL Honig		

Den Orangensaft zusammen mit den Gewürzen (Ras el Hanout, Salz, Pfeffer) und dem Honig in einen Topf geben und aufkochen. Couscous in den kochendheißen Fond geben und ziehen lassen, er muss nicht gekocht werden.

Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Etwas Chili fein hacken (Achtung: Die Schärfe bleibt eine Weile auf den Fingern erhalten. Also nicht die Augen reiben!). Die Petersilie fein schneiden. Die Fleischreste vom Braten zupfen und in grobe Stücke schneiden. Den Granatapfel öffnen und die Fruchtkerne herauslösen.

Alle Zutaten in den gequollenen Couscous geben und vorsichtig vermischen. Nochmals mit 1 Prise Salz und eventuell etwas frischem Pfeffer abschmecken. Nach Belieben in ein Glas oder eine Schüssel abfüllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank lagern.

Tarik Rose am 19. September 2020

Glasierte Wachteln mit Couscous auf Cranberry-Spitzkohl

Für 4 Personen

4 Wachteln	1 Spitzkohl	150 g Couscous
30 g Pinienkerne	2 Schalotten	1-2 Zehen Knoblauch
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Petersilie, glatt
350 ml Geflügelfond	3 EL Senf, fruchtig	50 ml Olivenöl
50 g Cranberries	50 g Akazienhonig	Salz
Pfeffer, weiß		

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Wachteln waschen, trocken tupfen, das Rückgrat mit einer Schere herausschneiden und die Wachteln platt drücken. 30 Milliliter Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteln zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen und sechs Knoblauchzehen darin anbraten. Alles auf ein mit Alufolie ausgelegtes Backblech geben. Die Haut der Wachteln mit dem fruchtigen Senf einstreichen, im Backofen etwa 20 Minuten knusprig backen und anschließend die Wachteln mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous mit dem heißen Geflügelfond begießen und den Couscous fünf Minuten ausquellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. Den Spitzkohl von den äußeren Blättern befreien, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Schalotten und den restlichen Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Schalotten und den Knoblauch anschwitzen. Anschließend zum Spitzkohl zugeben und darin anschwitzen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous zum Spitzkohl geben und kurz erwärmen. Die Petersilienblätter abzupfen, einen Zweig übrig lassen und den Rest klein hacken. Honig und Cranberries in einem Topf erwärmen, Pinienkerne zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die Petersilie zugeben. Den Spitzkohl und den Couscous auf Tellern anrichten, die Wachteln halbieren und darauf setzen. Mit dem Cranberry-Honig beträufeln und mit den übrigen Blättern Petersilie garniert servieren.

Johann Lafer am 23. Januar 2010

Straußen-Steak mit Couscous-Gemüse

Für 4 Portionen

3 Paprika (gelb, rot, grün)	1 Prise Zucker	4 EL passierte Tomaten
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	300 ml Hühnerbrühe
500 g Couscous	4 Straußenfiletsteaks à 200g	100 ml Kokosmilch
100 g Ghee	2 EL Berbere-Gewürz	

Straußenfilet in Stücke schneiden und mit Salz und Berbere würzen. Etwas Öl in der Pfanne heiß werden lassen, die Straußensteaks von beiden Seiten anbraten (Beim Wenden niemals mit einer Gabel reinstechen, sonst läuft der Fleischsaft aus, nur mit einem Wender!). Danach das Fleisch in der Pfanne zur Seite schieben, auf die freie Fläche die gewürfelten Zwiebeln geben, eine Prise Zucker hinzufügen, danach Knoblauch. Das Fleisch entweder im Backofen warmhalten oder in eine separate Pfanne auf kleiner Flamme geben.

Soße:

Hühnerbrühe zu den Zwiebeln geben, mit Berbere würzen, mit vier Löffeln passierter Tomaten einkochen lassen, danach mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend etwas Kokosmilch dazu geben, die Pfanne von der Flamme nehmen.

Couscous:

Paprika und Zwiebel würfeln. Tomaten entkernen und würfeln. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. In einem anderen Topf Ghee zu dem noch trockenen Couscous geben, Salz und etwas Öl hinzufügen. Danach das heiße Wasser dazugeben und vermischen. Zudecken und ca. fünf Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne etwas Öl heiß werden lassen. Knoblauch klein schneiden und in der Pfanne anbraten. Paprika, Zwiebeln und Tomaten in die Pfanne geben, alles anschwitzen, etwas Salz, Zucker und Pfeffer dazugeben, mit Berbere würzen, alles gut vermengen. Jedoch nur anbraten, nicht garen! Passierte Tomaten dazugeben, das Gemüse aus der Pfanne anschließend mit dem vorbereiteten Couscous vermengen. Dann verschlossen durchziehen lassen.

Frank Rosin am 22. Juli 2014

Wachteln mit Honig gebraten und Zimt-Couscous

Für 2 Personen

4 Wachteln	4 EL Butterschmalz	2 rote Zwiebeln
1 l Hühnerbrühe	2 Lauchzwiebeln	2 Zimtstangen
150 g Couscous	50 g Rosinen	50 g Mandeln, gehackt
Salz, Pfeffer	1 Granatapfel	2 EL Butter
1 EL Honig	3 Zweige Thymian	

Von den Wachteln Brüste und Keulen auslösen. Die Karkassen mit 1 EL Butterschmalz in einem Topf anbraten. Zwiebeln schälen, würfeln, die Hälfte zugeben und mit 700 ml Hühnerbrühe ablöschen, ca. 30 Minuten kochen lassen. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Die restlichen Zwiebeln in einem Topf mit 1 EL Butterschmalz anschwitzen, 300 ml Hühnerbrühe angießen, Zimtstangen zugeben und aufkochen lassen. Den Couscous einrühren und bei kleiner Hitze und häufigem Umrühren quellen lassen. Lauchzwiebeln Rosinen und gehackte Mandeln zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel entkernen, die Hälfte der Kerne zu den kochenden Wachtelknochen geben. Wachtelkeule und -brüste in einer Pfanne mit 2 EL Butterschmalz zuerst auf der Hautseite ca. drei Minuten goldbraun braten, dann umdrehen und fertig garen. Fleischstücke aus der Pfanne nehmen, das Fett aus der Pfanne abgießen. In der Pfanne 1 EL Butter, 1 EL Honig und Thymianzweige schwenken und kurz heiß werden lassen. Die Wachtelteile darin wenden. Die Wachtelbrühe passieren, ca. 200 ml davon in einen Topf geben, aufkochen, mit 1 EL kalter Butter montieren und abschmecken. Die restlichen Granatapfelkerne zugeben. Wachtel mit Couscous und der Soße anrichten.

Jacqueline Amirfallah Dienstag, 21. Dezember 2010

Wurst-Schinken

Bratwurst-Saltimbocca, Couscous-Salat, Minzjoghurt

Für die Bratwurst:

2 frische grobe Bratwürste	100 g Parmaschinken	4 getr. Tomaten
50 g schwarze Oliven	8 große frische Salbeiblätter	

Für das Minzjoghurt:

500 g Joghurt	50 g frische Minze	Salz
---------------	--------------------	------

Für das Couscous:

200 g Couscous	400 ml Gemüsefond	3 Datteln
$\frac{1}{2}$ Paprika (rot/gelb)	1 Msp. Raz el hanout	Salz

Für das Saltimbocca die Bratwürste mit einem scharfen, spitzen Messer der Länge nach einschneiden und leicht auseinanderdrücken.

Je zwei Tomaten und Oliven klein schneiden und die Würste damit füllen.

Die Salbeiblätter auf die Würste legen, fest mit Schinkenscheiben umwickeln und mit Zahnstochern fixieren. Auf dem heißen Grill rundherum 10 Minuten knusprig grillen.

Den Gemüsefond aufkochen, mit Raz el hanout und Salz würzen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen. Die Schüssel abdecken und den Couscous gar ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Datteln entkernen und in Brunoise schneiden. Die Paprika schälen und ebenfalls in Brunoise schneiden. Wenn der Couscous gar ist, die Brunoise hinzufügen und gegebenenfalls nochmal etwas nachwürzen.

Für den Minzjoghurt die Minze kleinhacken. Anschließend mit dem Joghurt vermengen und mit Salz abschmecken.

Die Bratwürste mit dem Couscous und dem Minzjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Nelson Müller am 24. Juli 2015

Marokkanische Wurst-Pfanne mit Merquez, Couscous, Bohnen

Für zwei Personen

Für die Wurstpfanne:

100 g Couscous	4 kleine Merquez	150 g grüne Bohnen
150 g Kirschtomaten	1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 rote Paprika	1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 EL Harissapaste	2 EL Olivenöl	

Einen Topf mit wenig Wasser erhitzen und die Bohnen kurz blanchieren. Das Bohnenwasser aufbewahren.

Danach den Couscous ansetzen. Hierfür eine rote Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Paprika schälen und würfeln. In einem EL Olivenöl anschwitzen. Couscous anschließend dazugeben.

150 ml Bohnenwasser über den Couscous gießen und ausquellen lassen.

Couscous mit Harissapaste würzen. Petersilie hacken und unterrühren. Etwas Zitronenabrieb dazugeben.

Eine weitere Pfanne mit Öl erhitzen. Die Kirschtomaten halbieren. Merquez schneiden und mit den Tomaten in die Pfanne geben. Mit geschlossenem Deckel circa 5 Minuten schmoren lassen. Anschließend die blanchierten Bohnen unterheben. Alles zusammen mit mittig angerichtetem Couscous anrichten.

Wer es nicht so salzig mag, kann beim Couscous durchaus auf das Bohnenwasser verzichten.? Ebenso gut kann heißes Wasser verwendet werden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 14. September 2018

Zucchini-Roulade mit Couscous

Für 4 Personen

Für den Couscous:

250 ml Gemüsebrühe	250 g Couscous	2 Stängel Estragon
60 g schwarze Oliven	20 ml Olivenöl	10 ml weißer Balsamico
Salz	Pfeffer	

Für die Roulade:

2 Zucchini, mittelgroß	Salz	Pfeffer
1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian	500 g Wurstbrät vom Metzger	40 g Bacon in feinen Scheiben
1 EL mittelscharfer Senf	100 g Erdnüsse, geröstet	

Den Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem heißen Gemüfefond übergießen und abgedeckt bei Zimmertemperatur ca. 10 Minuten quellen lassen.

Estragon abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abstreifen und fein schneiden.

Die Oliven in Scheiben schneiden.

Mit einem Holzlöffel den gequollenen Couscous umrühren damit er schön locker wird.

Estragon, Oliven, Olivenöl und Balsamico dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Roulade die Zucchini waschen und die Enden abschneiden.

Die Zucchini der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Die erste und letzte Scheibe in kleine Würfel schneiden.

Die Zucchinis Scheiben ohne Fett in einer heißen Pfanne kurz anbraten, damit sie leicht flexibel werden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Stück hitzebeständige Frischhaltefolie (z.B. Mikrowellenfolie) auslegen und die Zucchini-Scheiben leicht überlappend, nebeneinander darauf auslegen, sodass eine Art Matte entsteht.

Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Schalotte und Knoblauch darin anschwitzen, die Zucchiniwürfel und den abgebrausten Thymianzweig dazu geben.

Wurstbrät in eine Schüssel geben, den Pfanneninhalt dazugeben.

Thymianzweig entfernen.

Den Bacon in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten.

Anschließend ebenfalls unter das Wurstbrät mischen.

Senf unter die Brätmasse mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse auf die Zucchini-Matte geben und dann mit Hilfe der Folie fest aufrollen. Mit einem sauberen Geschirrtuch stramm umwickeln und an den Seiten fest zuschnüren.

Die gut verschlossene Rolle in einen Topf mit siedendem Wasser geben und ca. 15-20 Minuten garen.

Erdnüsse fein hacken oder mahlen.

Zum Anrichten die Rolle auswickeln, in den gehackten Nüsse wenden.

Rolle aufschneiden und mit dem Couscous servieren.

Antonina Müller am 27. September 2021

Index

- Apfel, 70, 73
Artischocke, 76, 120
Aubergine, 2, 25, 26, 51, 54, 72, 80–83, 85,
94, 100, 102, 108, 114, 121, 125
Avocado, 70, 82, 85, 100, 126
- Bacon, 142
Beef, 67
Birne, 110
Blumenkohl, 2, 52, 62, 63, 86, 88, 116, 122,
123
Bohnen, 49, 60, 141
Bratklops, 34, 38
Bratwurst, 140–142
Brokkoli, 16, 62
Brot, 133
Bulgur, 124, 132, 133
Butter, 118
- Couscous, 2–4, 6–10, 12, 13, 16–31, 34, 36–
38, 40, 42–56, 58–60, 62, 63, 66–68,
70–73, 76–78, 80–105, 107–116, 118,
120–133, 136–138, 140–142
Curry, 47, 86–88, 92, 99, 110
- Eier, 73, 83, 84, 104, 105, 110
Eintopf, 77
Eisberg, 73
Erbsen, 45, 59, 73, 132, 133
- Filet, 40, 42, 47, 49, 60
Fisch, 78, 122
Fleisch, 48, 49, 53, 56, 77, 122, 133
Fleisch-Filet, 127
Frühlingsrolle, 121
Frischkäse, 96, 97, 114
- Garnelen, 63, 128
Geflügel, 71, 77, 121, 124, 127
Gulasch, 50, 66
Gurke, 20, 29, 37, 46, 50, 78, 95, 99, 109, 112,
113
- Hähnchen, 24
Hähnchen-Brust, 16, 17, 21, 22, 25, 28, 31
Hähnchen-Schenkel, 20, 23, 30
Hähnchen-Spieß, 17
Hühner-Brust, 17, 22, 26
Heilbutt, 6, 7
Hochrippe, 66
- Käse, 70, 73, 78, 80, 81, 83, 87, 89, 91–93,
95, 102, 109, 112, 131
Kürbis, 22, 123
Kabeljau-Filet, 10
Karree, 51
Keule, 45
Kohlrabi, 36, 99
Kotelett, 43, 46, 52
Kraut, 71
Kresse, 70
- Lachs, 59, 73, 122
Lamm, 37
Lauch, 38, 70, 84, 94, 112, 125, 126, 138
- Möhren, 12, 13, 20, 24, 25, 27, 30, 34, 38, 48,
62, 77, 78, 88, 123
Mangold, 3
- Nudeln, 110
- Obst, 118, 122, 123, 126, 128, 131, 132
- Paprika, 2, 4, 9, 19, 25, 26, 37, 49, 51, 53–
55, 60, 62, 72, 82, 83, 95, 96, 100,
101, 108, 109, 111, 124, 127, 130–
132, 137, 140, 141
- Pastinaken, 38
Pastrami, 67
Perlhuhn-Brust, 18, 19, 27
Pilze, 3, 16, 18–20, 82, 84, 89, 91–93, 105,
110, 127
Porree, 38
- Quark, 105
- Rücken, 44, 54–56, 58, 67
Radieschen, 34, 99

Ragout, 53
Ratatouille, 51, 54
Reh, 136
Rettich, 78
Rinder-Hack, 34, 36, 38
Rippen, 66
Roastbeef, 68
Rosenkohl, 68
Rotbarbe, 8
Rote-Bete, 36, 104, 129
Rucola, 20, 59, 126

Saibling-Filet, 9
Salat, 140
Sauerampfer, 13
Schafskäse, 98, 101, 113
Schinken, 140
Schoten, 56, 76, 81, 83, 95, 104, 105, 109, 111
Sellerie, 12, 21, 31, 48, 77, 78, 82, 108, 123
Spargel, 6, 7, 56, 71, 107, 124
Speck, 127
Spieß, 42
Spinat, 27, 30, 44, 89, 101, 102, 105, 115
Spitzkohl, 13, 111, 115, 136
Steak, 40
Strauß, 137
Surf-and-Turf, 127

Tatar, 87
Tintenfische, 62
Topinambur, 67

Vegan, 85, 86, 94, 99

Wachteln, 136, 138
Wild, 123, 129, 136
Wolfsbarsch, 12

Zander-Filet, 13
Zucchini, 2, 10, 13, 25, 26, 43, 51, 54, 72, 91,
93, 98, 100, 108, 112, 123, 124, 130,
131, 142