



Wissenswertes & Varianten

Als Herbst- oder Winter-Variante

Tomaten sind auch getrocknet ein Genuss im Couscous. Für Soßen sind pasteurisierte Tomaten im Glas eine Alternative für die kalte Jahreszeit. Im Salat machen sich getrocknete Tomaten gut. Sie haben zwar nicht das frische Aroma ihres Ausgangsproduktes, dafür aber eine kräftige Würze, die viele Salate und andere Speisen bereichern kann.

Hirse statt Couscous

Für eine glutenfreie Variante oder auch einfach zum Ausprobieren. Die Hirse muss dafür aufgekocht werden und dann quellen. Bereitet doch beide Varianten zu und macht den Geschmackstest.

Pflanzliche Alternativen

Statt Naturjoghurt kann eine pflanzliche Joghurtalternative verwendet werden.

Zum Verfeinern

Etwas würziger wird der Couscous-Salat, wenn ihr den Couscous mit Brühe oder Tomatensaft zubereitet – anstelle von Wasser. Wer gerne etwas Käse zugeben möchte: Hier eignen sich indischer Panir-Käse oder Feta. Im Winter kann zusätzlich Feldsalat unter den Couscous-Salat gemischt werden.

Resteverwertung

Wenn ihr Kräuter oder Zitrone übrig habt, könnt ihr damit Wasser geschmacklich aufpeppen. Entweder wird der ausgepresste Zitronensaft zum Wasser gegeben oder einfach ganze Zitronen-Scheiben. Auch Stängel mit Blättern der frischen Kräuter geben Wasser einen neuen Geschmack.

Die Vielfalt von Weizen: Couscous & Co

- Couscous ist Hartweizengrieß und der Name eines traditionellen nordafrikanischen Gerichts. Er wird dazu in einer Bouillon gekocht. Weitere Zutaten sind Gemüse wie Tomaten, Karotten, Kürbisse, Zucchini, Kohl sowie Kichererbsen und nach Belieben auch Geflügel, Rind, Lamm oder Fisch.
- Nordafrika wird Couscous oft noch von Hand hergestellt. Dazu werden grob zerkleinerte Weizenkörner ausgebreitet und mit Salzwasser besprenkelt. Sie quellen und bilden Klumpen. Diese werden zwischen den Handflächen leicht zerrieben, zu kleinen Kügelchen geformt und in der Sonne getrocknet. Bei uns im Handel erhältlicher Couscous ist industriell erzeugt und meist vorgegart. Er muss nur noch in heißem Wasser quellen und nicht mehr gekocht werden.



Wissenswertes & Varianten

- Bulgur ist grobkörniger als Couscous. Er wird aus Weizengrütze hergestellt. Anders als Couscous wird Bulgur nicht zu Kügelchen ausgeformt. Als Heimat von Bulgur gilt der Vordere Orient. Bulgur ist die typische Zutat von Tabulé, einem Salat, der außerdem Tomaten, Zwiebeln und viel glatte Petersilie enthält.