

## Couscous zubereiten: So wird er locker, fluffig und einfach köstlich



Was haben Couscous und Curry gemeinsam? Beide sind eigentlich eine Bezeichnung für ein eigenständiges Gericht. Man kocht ein Curry oder eben ein Couscous. Das sind meist leckere Eintöpfe, die allesamt eine Zutat gemeinsam haben. So hat es sich bei Curry und Couscous eingebürgert, dass sich ihr Name vom Gericht gelöst hat und nun Synonym mit einer bestimmten Zutat ist. Beim Curry ist es das Currypulver und beim Couscous sind es die kleinen, feinen Körner.

Richtig leckerer Couscous ist eine perfekte Beilage oder Grundlage für ein Gericht. Couscous sollte dabei aber nie wässrig, pampig oder verklumpt sein. Wenn man es richtig macht, ist Couscous herrlich fluffig und lecker. Zum Glück ist die Zubereitung kinderleicht. Hier bekommst du alle Informationen rund um die kleinen Körnchen und eine Anleitung, wie man sie richtig zubereitet.

### Was ist Couscous und wie wird Couscous hergestellt?

Eigentlich bezeichnet man als Couscous ein komplettes Gericht. Meistens ist es ein reichhaltiger Eintopf, der dann im Kreise der Familie oder mit Gästen gemeinsam von einer großen Platte gegessen wird. Mittlerweile hat sich aber die namensgebende Zutat vom Gericht emanzipiert und geht nun auch eigene Wege.

Couscous stammt ursprünglich aus Nordafrika, wo heute die sogenannten Maghreb-Länder angesiedelt sind. Der algerische Schriftsteller Hamid Skif hat eine kleine

Geschichte über den Ursprung des Couscous verfasst:

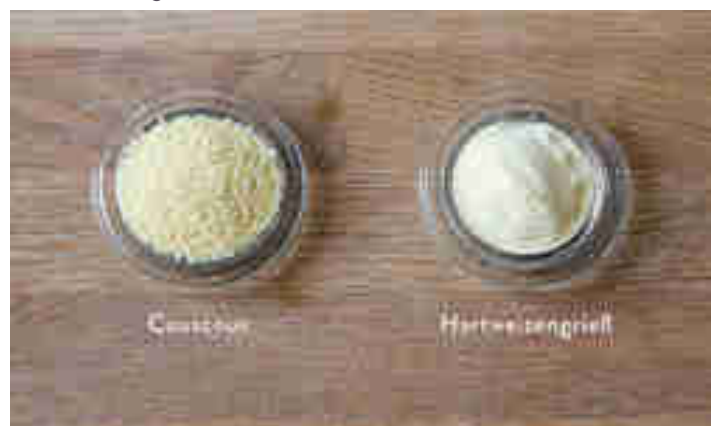
»Eines Tages lag eine schwere Hungersnot über dem Land, in dem die Berber lebten. Die Engel im Himmel sahen zu, wie die Menschen verhungerten, und vor lauter Mitgefühl fingen sie an zu weinen. Als ihre Tränen auf die Erde fielen, wurden daraus kleine Getreidekörner – so kam der Couscous in die Welt.«

Die „Tränen“ müssen auf Hartweizengrieß gefallen sein, denn Couscous wird hergestellt, indem der Grieß flach ausgebreitet und mit Salzwasser beträufelt wird. So bilden sich Klümpchen, die dann zu kleinen, runden Körnchen zerrieben werden. Dieser Prozess wird so oft wiederholt, bis die gewünschte Körnung erreicht ist. Früher machte man diesen Prozess noch mit der Hand. Heute übernehmen Maschinen diese Arbeit.

Jedes Couscous-Korn wird also „geschliffen“ um seine Form zu erhalten. Bei den Berbern heißt „K'seksu“ übersetzt „gut geformt“. Passt, oder? Im Arabischen sagt man aber auch „KssKss“ oder „Keskes“, was so viel bedeutet, wie „zerkrümeln“ oder „bröseln“. Auch das passt gut, denn wenn Couscous richtig zubereitet wurde, ist er sowohl gut geformt als auch herrlich bröselig.

### Couscous in Abgrenzung zu

#### Hartweizengrieß



Couscous wird aus Hartweizengrieß hergestellt.

Couscous besteht aus Grieß, doch was genau ist noch mal dieses Grieß? Grieß gewinnt man, wenn man Getreidekörner grob mahlt. Für Süßspeisen greift man

# Couscous zubereiten: So wird er locker, fluffig und einfach köstlich

meistens auf Weichweizengrieß zurück. Hartweizengrieß wird zum Beispiel bei der Herstellung von Teigwaren oder Pasta herangezogen. Moment mal: ist Couscous etwa sowas wie Pasta? Ja, Couscous kann man wohl als die kleinteiligste Version von Pasta bezeichnen.

## Quinoa



Fast nur durch die Farbe zu unterscheiden.

Couscous und Quinoa sehen sich manchmal zum Verwechseln ähnlich: Doch während Couscous in den meisten Fällen aus Hartweizengrieß hergestellt wird, ist Quinoa eine krautige Pflanze aus Südamerika, die per Hand geerntet und somit nicht erst produziert werden muss. Bei einer Glutenunverträglichkeit solltest du besser zum Quinoa greifen, da es kein Getreideeiweiß (Gluten) enthält.

## Bulgur



Couscous: runde Körnchen, Bulgur: kristalline Körner

Couscous und Bulgur haben eine Gemeinsamkeit: Hartweizengrieß. Bei der Herstellung gibt es aber Unterschiede. Um Bulgur herzustellen, wird der Grieß in Wasser aufgeweicht, getrocknet und anschließend in die gewünschte Körnung gemahlen, nicht gerieben. Der Unterschied liegt hier vor allem in der Struktur. Während

Couscous fast kreisrund ist, hat Bulgur eine eher kristalline Form. Verwechselt werden Couscous und Bulgur häufig bei der Zubereitung von Taboulé. Traditionell verwendet man bei Taboulé feinen Bulgur, keinen Couscous.

## Hirse



Auf den ersten Blick kaum zu unterscheiden: Couscous und Hirse

Es ist klein. Es ist rund. OMG, es ist Couscous! Falsch. Hirse sieht Couscous nur auf den ersten Blick ähnlich. Wenn man genauer hinsieht, wird man erkennen, dass Hirse ein dunkles Pünktchen hat. Hirse ist eine sehr kleine und runde Getreideart, die zu den Süßgräsern gehört. Hirse hat drei Mal so viel Eisen wie andere Getreidearten. Ein echtes Superfood – aber eben kein Couscous!

## Welche Sorten von Couscous gibt es?



Hättest du gedacht, dass Couscous so vielfältig ist?

## Couscous in fein, mittel und grob

Bei handgemachtem Couscous ist jedes Körnchen einzigartig! Couscous gibt es aber nicht nur in einer Ausführung. Meistens erhält man den mittelfeinen

## Couscous zubereiten: So wird er locker, fluffig und einfach köstlich

Couscous (Moyen) im Laden. Dieser lässt sich am besten zubereiten und wird schön fluffig. Es gibt ihn aber noch feiner und noch (viel) gröber. Eines haben die Varianten aus dem Supermarkt aber alle gemeinsam: es sind Instant-Produkte, die bereits vorgegart sind. „Echter“ Couscous braucht viel Zeit. Er wird nicht gekocht, sondern gedämpft – ca. 3 Stunden lang.

### Moghrabieh (Libanon)

Im Libanon ist der Perl-Couscous Moghrabieh sehr weit verbreitet und beliebt. Wenn man sich Moghrabieh genauer ansieht, erkennt man bereits die Verwandtschaft zur Pasta. Auch vom Biss und Geschmack hat Moughrabieh mehr Ähnlichkeit mit italienischer Pasta als mit dem nordafrikanischen feinen Couscous. Im Gegensatz zum feinen Couscous wird Moghrabieh gekocht.

### Pittim (Israel)

Die israelische Variante leitet sich aus dem libanesischen Moghrabieh ab und nennt sich Pittim. Das Herstellungsverfahren ist ähnlich, nur dass Pittim sehr heiß und nicht sonnengetrocknet wird, was ihm einen leicht nussigen Geschmack verleiht. Seine Form erinnert ein wenig an ein Reiskorn.

### Kritharaki alias Orzo oder Manestra (Griechenland)

Ist das noch Couscous oder ist es Pasta? Kritharaki haben optisch mit Couscous kaum noch etwas zu tun und haben ihre Verwandtschaft einzig in den Zutaten Hartweizengrieß und Wasser. Kritharaki, die man auch Orzo oder Manestra nennt, bilden sozusagen die Brücke zwischen dem feinen Couscous aus Nordafrika über den größeren Moghrabieh aus dem Nahen Osten hin zur italienischen Pasta.

### Couscous zubereiten: Jetzt wird's fluffig!

Ursprünglich wurde Couscous handgemacht und sofort zubereitet - also direkt in einem Topf mit feinem Dämpfaufsatz über dem Eintopf gedämpft. Der Couscous erhielt dadurch schon beim Dämpfen die Aromen des fertigen Gerichts. Hat man ihn nicht sofort zubereitet, trocknete man ihn in der Sonne um ihn haltbar zu machen.

### Instant Couscous

Wenn du in den Supermarkt deines Vertrauens gehst um

Couscous zu kaufen, wirst du in den allermeisten Fällen auf Instant-Couscous stoßen. Dieser Couscous wurde nach dem Trocknen vorgegart und kann zu Hause sehr komfortabel fertiggegart werden.



Du benötigst nicht viel: Couscous, etwas Butter und Brühe

Hierzu kochst du im Verhältnis 1:1 Brühe auf und begießt damit den Couscous.



Instant-Couscous wird nicht gekocht - man lässt ihn quellen.

Du kannst für den Geschmack auch gerne noch ein paar Flocken Butter, Ghee, Smen oder einige Tropfen Olivenöl hinzugeben. Je nach Hersteller variieren die Garzeiten ein wenig. Halte dich daher am besten an die Angaben auf der Verpackung. Nachdem dein Couscous fertig ist, wird es Zeit, ihn mit der Gabel etwas aufzulockern.

## Couscous zubereiten: So wird er locker, fluffig und einfach köstlich



Zum Schluss noch schön auflockern.

### In einer Couscoussière

Der originale, der richtige, der beste Couscous wird in einer Couscoussière zubereitet. Anders als der Instant-Couscous, dauert die traditionelle Zubereitung nicht nur 5 – 15 Minuten, sondern ganze 3 Stunden. Das liegt daran, dass dieser Couscous nicht vorgegart wird und alle 15 Minuten behandelt werden muss.

Die Couscoussière ist ein doppelstöckiger Topf. Der untere Teil nennet sich „Qedra“. Darin wird der Eintopf gekocht. Den oberen Teil nennt man „Keskas“. Es handelt sich dabei um einen Dämpfaufsatz, in dem der Couscous schonend über dem Eintopf gedämpft wird. Der Vorteil bei dieser Methode ist, dass der Couscous vom Eintopf darunter aromatisiert wird.



Couscous wird traditionell in einer Couscoussière

gedämpft.

Für diese Methode brauchst du unbehandelten Couscous – also kein Instant-Produkt. Während dein Eintopf in der Quedra bereits köchelt, feuchtest du den Couscous ganz leicht mit ein paar Tropfen Wasser an, gibst ihn in die Keskas und lässt ihn für 15 Minuten über dem Dampf garen.

Nach den 15 Minuten schüttest du den Couscous aus der Keskas in eine große flache Form, z.B. eine Auflaufform oder ein Backblech. Dort gibst du einige Tropfen Salzwasser und Öl hinzu, lockerst den Couscous vorsichtig mit zwei Gabeln auf und gibst ihn wieder in die Keskas. Diesen Vorgang wiederholst du für 3 Stunden alle 15 Minuten.



Alle 15 Minuten muss der Couscous aufgelockert werden.

Der Unterschied zur Instant-Variante ist ein noch lockerer Couscous mit viel mehr Aroma. Kein Verkleben und keine Klumpen. Den fertigen Couscous gibst du dann in eine große und flache Servierplatte, machst eine kleine Mulde in die Mitte und gibst den Eintopf in die Mulde. Deine Gäste können sich dann direkt am Couscous und am Eintopf bedienen – oder ihr esst das Gericht ganz traditionell gemeinsam von einer Tafel.

### In einem Kochtopf mit Dämpfeinsatz

Wenn du Couscous auf traditionelle Weise zubereiten, aber dir keine Couscoussière anschaffen möchtest, kannst du einen regulären Dämpfeinsatz verwenden. Da bei diesem die Lochung in der Regel zu groß ist und die feinen Couscous-Körner ins Wasser oder in den Eintopf rieseln würden, kannst du ein sauberes, dünnes

# Couscous zubereiten: So wird er locker, fluffig und einfach köstlich

Küchentuch in den Dämpfeinsatz legen und den Couscous darauf geben. Wichtig ist, dass die Verbindung zwischen dem Kochtopf und dem Dämpfaufsatz komplett verdichtet ist und dort kein Dampf austritt. Der Dampf soll ja schließlich in den Couscous.

Wie bei der Zubereitung in der Couscoussière musst du den Couscous auch hier alle 15 Minuten mit etwas Salzwasser und Öl behandeln und ihn mit einer Gabel auflockern.

## Couscous würzen

Ein gut zubereiteter Couscous ist ja schon mal eine feine Sache, aber so richtig interessant wird es erst, wenn du ihm noch eine ordentliche Portion Würze gönnst. Generell passen immer frische Kräuter wie Petersilie, Koriander, frischer Chili, Minze, Oregano, Thymian oder Zitronenmelisse. Für ein besonderes Aroma sorgen frisch abgeriebene Zitronen- oder Orangenschale. Etwas moderner ist das Würzen mit Lavendelblüten. Ja nachdem, zu welchem Gericht du den Couscous reichen möchtest oder wie du ihn weiterverarbeitest, kannst du dich an den Gewürzen des Hauptgerichts orientieren.

Wer es besonders klassisch mag, probiert es mal mit ein paar Safranfäden oder Ras el-Hanout, einer Gewürzmischung, die in orientalischen Gewürzläden immer nur vom Chef hergestellt werden darf.

## Wie isst man Couscous und was passt dazu?

### Traditionell

Couscous ist eigentlich ein eigenständiges Gericht in diversen Variationen. So köchelt traditionell in einer Couscoussière im unteren Teil der Eintopf und oben im Dämpfaufsatz das Couscous. Die Eintöpfe sind kräftig mit vielen unterschiedlichen Gewürzen wie Muskat, Zimt, Anis, Nelken und Kardamom abgeschmeckt. In den meisten Fällen enthält ein solcher Eintopf Kichererbsen, gemischtes Gemüse und große Fleischstücke vom Rind oder Lamm. Das Couscous wird dann mit den Händen gemeinsam von einer großen Tafel gegessen.

### Modern

Je bekannter Couscous wird, desto vielfältiger werden die Rezeptideen rund um die feinen Körnchen. Er macht als Salat eine tolle Figur, stillt deinen Hunger als eine Art

Porridge am Morgen, dient als Fleischersatz im Burger und und und. Süß oder herzhaft beides passt gleichermaßen gut. Zum Glück sind hier deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt, sodass wir uns alle auf viele weitere Rezeptideen freuen dürfen.

## Wie gesund ist Couscous?

Couscous ist gesund, aber ganz sicher nicht Low Carb. Pro 100 Gramm enthält der getrocknete Couscous ganze 69 Gramm Kohlenhydrate. Aber da ist ja auch kein Wunder: Couscous ist, wie auch Pasta oder Brot, ein Produkt aus Getreide. Couscous enthält sehr wenig Fett – ganze 1,8 g pro 100 g und viele Mineralien.

## Couscous SOS

Couscous sollte keinen Biss mehr haben, nicht verklumpen oder zu pampig sein. In diesem Couscous-SOS findest du eine Lösung für alle Couscous-Problemchen.

### Zu pampig / zu wässrig

Dein Couscous ist aufgequollen und es ist noch Flüssigkeit über? Mische in diesem Fall vorsichtig noch ein wenig getrockneten Couscous unter. Dieser sollte die überflüssige Feuchtigkeit aufnehmen.

### Zu hart

Knirscht es im Mund? Gib deinem Couscous noch ein wenig Flüssigkeit und Zeit zum Aufquellen. Danach ist das Couscous wieder ganz kuschelig.

### Zu salzig

Man sagt ja: Wer verliebt ist, versalzt das Essen. Solltest du dein Couscous versalzen haben, kannst du versuchen noch eine kleine Portion zuzubereiten, diesen nicht würzen und anschließend unter den versalzten Anteil zu mischen.

### Zu trocken

Das Schönste am Couscous, neben seinem tollen Geschmack, ist sein samtig, fluffiges Gefühl im Mund. Wenn dir dein Couscous zu trocken vorkommt, kannst du ihn mit warmer Butter, Ghee, Smen oder Olivenöl wieder herrlich samtig machen. Eine tolle Sauce hilft übrigens auch.

# Couscous zubereiten: So wird er locker, fluffig und einfach köstlich

## So viel Couscous solltest du pro Person einplanen

Du erwartest Besuch oder möchtest ein großes Mahl für die Familie kochen? Es ist immer toll, wenn das gekochte Essen allen schmeckt – und nichts ist peinlicher, wenn man zu wenig zubereitet hat und die Mägen noch knurren. Damit das nicht passiert, solltest du **pro Person folgende Mengen** einplanen:

- 60 g im trockenen Zustand, wenn du Couscous als Beilage servieren möchtest
- 150 g trockenen Couscous als Hauptgericht

## So lagerst du Couscous richtig

Hat Couscous ein Haltbarkeitsdatum? Ja, hat er! Couscous enthält eine geringe Menge Fett, die bei schlechter oder zu langer Lagerung ranzig wird und den Geschmack verfälscht. Niemand steht auf ranziges Fett! Lagere das Couscous immer trocken. Im getrockneten Zustand ist es ca. ein Jahr haltbar. Zubereitetes Couscous solltest du am besten sofort verzehren. Du kannst ihn aber auch 1 – 2 Tage im Kühlschrank lagern.