



## Körniges aus dem Orient: Couscous und Bulgur

### Rezepte

#### Couscous mit Lamm und Gemüse

Zutaten (für 3-4 Personen)

250 g Lammfleisch (Schulter, mit Knochen) - für eine vegetarische Variante: Fleisch durch Auberginen und Paprika ersetzen

400 g Kichererbsen (vorgekocht)

150 g Karotten

2 Zucchini

1 Liter Gemüsebrühe

1 große bzw. 2 kleine Schalotten

5-6 EL natives Olivenöl

½ TL süßes Paprikapulver

½ TL gemahlener Koriander

¼ TL Zimt

1-2 Prisen scharfes Chilipulver oder etwas Harissa oder Sambal Oelek

½ TL Ingwerpulver

einige Fäden Safran

250 g Couscous (Instant)

In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen und die gehackte Schalotte darin anschwitzen lassen. Etwas Chilipulver oder scharfe Paste ins Öl geben und das Lammfleisch in Stücken darin von allen Seiten anbraten. Salz, süßes Paprikapulver, Zimt, Ingwer und Koriander hinzufügen. Gut vermischen, die Hälfte der Brühe hinzugeben und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen. Zwischendurch vermischen und bei Bedarf weiter Brühe dazugeben.

Gemüse waschen und in Stücke schneiden. Zucchini und Karottenstücke in die Pfanne geben, dann Kichererbsen hinzufügen und gut vermischen, restliche Brühe hinzugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

Couscous in eine Schale geben, etwas heiße Brühe mit einer Kelle aus der Pfanne nehmen und Couscous übergießen (Hinweis: Brühe lt. Packungsanweisung hinzufügen - es sollte nicht zu viel sein). Einen Deckel aufsetzen und 10 Minuten ruhen lassen. Dann den Deckel abnehmen und Couscous mit einer Gabel auflockern.

Fleisch mit Salz und evtl. mehr scharfem Chilipulver oder scharfer Paste und mit in heißem Wasser abgelösten Safranfäden abschmecken.



Couscous auf einem breiten, runden Teller verteilen. Fleisch in der Mitte des Tellers platzieren und drumherum Gemüse und Kichererbsen verteilen. Das Gericht warm servieren.

### **Cùscusu dolce alla Siciliana**

Zutaten (für 4-6 Personen)

400 g Couscous  
 100 g Edelbitter-Schokolade  
 100 g Pistazien (geschält und gehackt, ungesalzen!)  
 100 g Mandeln, geröstet und gemahlen  
 50 g Zitronat und Orangeat  
 10 g Zimt in Pulver  
 2 EL g Akazienhonig oder 30 g. Puderzucker  
 frische Nana-Minzblätter

Couscous nur mit Salzwasser dämpfen und abkühlen lassen. Dann mit dem Honig bzw. Puderzucker, den Mandeln, geraspelter Edelbitterschokolade, den Pistazien und den gehackten kandierten Früchten vermischen.

Cùscusu dolce wird kalt serviert, mit Zimtpulver bestreut und mit Minzblättern und kandierten Früchten dekoriert.

### **Tabouleh-Salat mit Granatapfelkernen**

Zutaten (für 4 Personen):

250 g Bulgur  
 6-8 mittelgroße reife Tomaten (sie sollten aber fest sein!)  
 2 mittelgroße Schalotten (alternativ: 4-5 Frühlingszwiebeln)  
 1 Bund glatte Petersilie  
 5-6 Zweige frische Minze  
 5-6 EL Zitronensaft  
 120 ml natives Olivenöl  
 ¼ Teelöffel gemahlener Zimt  
 1 TL gemahlener Koriander  
 1/2 TL gemahlener Piment  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 Granatapfelkerne



Bulgur in kaltem Wasser waschen und immer wieder sieben, bis das Wasser klar und die Stärke ausgewaschen ist.

Gesalzenes Wasser aufsetzen (1 Tasse Bulgur zu anderthalb bis zwei Tassen Wasser). Wenn das Wasser kocht, Hitze reduzieren und Bulgur für ca. 20 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Danach in eine Schale geben und abkühlen lassen.

Tomaten waschen, abtrocknen in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden und mit ihrem Saft zum Bulgur geben.

Schalotten sehr fein hacken und zum Bulgur geben.

Petersilie und Minze mit einem scharfen Messer nicht allzu fein hacken (nicht im Mixer pürieren!). Beide Kräuter in die Schale geben und mit den Gewürzen, dem Zitronensaft und dem Olivenöl gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Granatapfelkernen und Minzblättern dekorieren.

Bei Zimmertemperatur servieren - zum Beispiel in einzelnen Gläsern portioniert als Fingerfood.