

## CousCous

Stammt aus der Nordafrikanischen Küche. Es sind kleine Kügelchen aus Hartweizengries. Der große Vorteil für die schnelle Küche: Es muss nicht gekocht werden. Einfach mit kochendem Wasser (oder Gemüsebrühe) übergießen und quellen lassen. Fertig.



CousCous ist relativ geschmacksneutral und bietet daher die Bühne für was auch immer leckere Zutaten man reinwerfen will. Entweder

kalt oder lauwarm als Salat – oder gekocht mit herzhaften Soßenzutaten – alles lecker. Und schnell.

Wenn ich Zeit habe, mische ich die Gewürzmischungen jeweils frisch und je nach den Zutaten ab. Wenn es schnell gehen soll greife ich zu Rhas el Hanout. Das ist das nordafrikanische Äquivalent zu Curry-Gewürzmischungen. Ganz klassisch kommt die Schärfe in den Gerichten von Harissa – einer Chili Paste. Kann man super-einfach selbst machen. Rezept findest du hier: [XXXX](#)

Gibt es aber auch als Fertigprodukt oder du greifst ganz klassisch zu Pfeffer.

## CousCous als Salat

Dazu nimmt man besten Zutaten, die sich gut roh essen lassen. Tomaten, Gurken, Möhren, Paprika – traditionell käme in den Tabouleh (CousCous Salat) auch noch viel frische Petersilie. Wenn du mit dem Messer nicht so flott im Hacken und stiften bist: reibe oder hobele das Gemüse. Das spart auch Zeit!

### Zutaten

Couscous  
Gemüse deiner Wahl  
Petersilie  
Zitronensaft  
Gemüsebrühe  
Öl  
Salz  
Harissa oder Pfeffer  
Rhas el Hanout Gewürzmischung

1. CousCous mit kochender Gemüsebrühe übergießen. Verhältnis 1 zu 1 – also ein Becher CousCous mit einem Becher Flüssigkeit. Deckel drauf und durchquellen lassen.
2. Gemüse klein schneiden. Zum CousCous dazu geben.
3. Mit Zitronensaft, Salz, Öl und Rhas el Hanout würzen. Mit Pfeffer oder Harissa Schärfe ins Gericht bringen. Fertig.

## CousCous als warmes Gericht

Die Nordafrikanische Küche ist unter anderem bekannt für ihre tollen Schmorgerichte. Vielen ist der Begriff Tangine bekannt. Die Tangine ist eine spezieller Kochtopf, in dem die Zutaten lange und

schonen geschmort werden. Viele dieser Gerichte zeichnen sich durch eine Mischung aus Süß und Herzhaft aus. So wird z.B. Fleisch oft mit Obst gekocht. Für die vegane Küche kann man herrliche Schmorgerichte machen. Braucht halt Zeit. Wenn man aber die Tips aus meinen Empfehlungen für die schnelle Küche beherzigt, kann das auch flott gehen.

Nimm also Gemüse, das schnell gart. Schneide es sehr klein. Nutze Nüsse und Trockenobst. Und ruck zuck kann so ein „Schmorgericht“ in 15 Minuten gar sein.

### **Zutaten**

CousCous

Gemüsebrühe

Gemüse deiner Wahl

Zwiebeln

Knoblauch

Trockenfrüchte

Nüsse

Passata

Rhas el Hanout

Salz

Pfeffer oder Harissa

1. CousCous mit kochender Gemüsebrühe übergießen. Verhältnis 1 zu 1 – also ein Becher CousCous mit einem Becher Flüssigkeit. Deckel drauf und durchquellen lassen.
2. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl anbraten.
3. Gemüse hacken und zu den Zwiebeln zufügen. Kurz anbraten, dann die Passata dazu geben.
4. Nüsse und Trockenfrüchte grob hacken und zufügen. Bei geschlossenem Deckel 5 – 10 Minuten gar köcheln lassen.
5. Mit Salz und Rhas el Hanout würzen. Mit Pfeffer oder Harissa Schärfe rein bringen.
6. Zu dem CousCous reichen oder das CousCous gleich untermischen – wie es dir beliebt. Fertig.