

## Couscous: Zubereitung und Rezeptideen

Veröffentlicht von: [Kirsten Schwarzer](#) in [Internationale Küche](#) [Salate](#) · Juni 21, 2011 · 1 Meinung · 1.496 Views

Die Zubereitung von Couscous ist relativ einfach und den Kombinationsmöglichkeiten keine Grenzen gesetzt. Was Sie alles benötigen, um Couscous zubereiten zu können, und welche leckeren Gerichte Sie aus den kleinen Kügelchen, die sich aus Hartweizengrieß, Hirse und Gerste zusammensetzen, zaubern können, lesen Sie hier.

### Couscous zubereiten: Die Zutatenliste

#### Zutaten für Couscous-Grundrezept

- Gemüsebrühe
- 200 ml Wasser
- 1 Zwiebel
  
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 100 g Couscous

### Couscous zubereiten: Die Zubereitung

#### 1 Die Zubereitung des Couscous-Grundrezepts

Als Erstes müssen Sie mithilfe der Gemüsebrühe und 200 ml Wasser eine Brühe zubereiten. Als Nächstes schneiden Sie die Zwiebel in kleine Würfelchen. Nun erhitzen Sie das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne und geben die zerkleinerten Zwiebeln hinzu. Die Zwiebeln lassen Sie nun goldbraun werden. Danach geben Sie die 100 Gramm Couscous hinzu und verrühren die Masse gut. Im nächsten Schritt geben Sie die vorbereitete Gemüsebrühe zu der Mischung in die Pfanne. Nun wird die Masse bei mittlerer Hitze durchgerührt, bis die Flüssigkeit verdunstet und der Couscous gar ist. Dieser Vorgang dauert ungefähr 5 bis 10 Minuten. Orientalische Köche bezeichnen den Couscous als fertig, wenn die Flüssigkeit verschwunden ist und die kleinen Körnchen beim Durchrühren nicht klumpen, sondern noch locker sind. Um den Couscous zuzubereiten, können Sie auch einen Dampfgarer nutzen. So können Sie mithilfe der Dampfgarmethode den Couscous kochen. Insbesondere im asiatischen Kulturkreis werden Nahrungsmittel häufig mit der Dampfgarmethode zubereitet, so bleiben Nährstoffe, Aromen und Vitamine im Essen erhalten. Couscous kann auch mithilfe einer Tajine (gesprochen: „Taschien“) zubereitet werden. Die Tajine ist ein Naturkochtopf aus Ton, der von den Nomaden in Marokko genutzt wird.

#### 2 Couscous mit Gemüse

Couscous lässt sich sehr gut mit Gemüse kombinieren. Dafür müssen Sie zuerst Couscous zubereiten. Parallel dazu dünsten Sie frisches Gemüse in einer Pfanne. Hierzu zerkleinern Sie Zwiebeln, etwas Knoblauch, Paprika, Tomaten, Zucchini und Auberginen und geben Sie in heißes Olivenöl in einer Pfanne. Wenn das Gemüse gebräunt ist, fügen Sie eine Dose Tomaten hinzu und würzen die Gemüsemischung mit Oregano, Basilikum, einem Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz und etwas Gemüsebrühe. Das Gemüse muss nun etwas 15 Minuten garen und kann danach mit dem Couscous zusammen verzehrt werden.

#### 3 Couscous für Salat

Wenn Sie Couscous für einen Salat verwenden möchten, bereiten Sie ihn nach dem Grundrezept zu. Es gibt unterschiedlichste Rezepte, um mit Couscous einen Salat zuzubereiten. So können Sie 200 Gramm Erbsen und 500 Gramm grünen Spargel in gesalzenem Wasser garen und anschließend zu der Couscous Masse geben. Hinzu kommt ein Bund Petersilie und etwas frischer Minze, die zerhackt werden. Die Soße für den Salat besteht aus 6 Esslöffeln Öl, einem Teelöffel Honig, vier Esslöffel Zitronensaft und Salz und Pfeffer.

#### 4 Couscous als Beilage für Fleischgerichte

Couscous eignet sich auch sehr gut als Beilage zu Fleischgerichten. Insbesondere in orientalischen und nordafrikanischen Rezeptbüchern findet man Rezepte für Fleischgerichte mit Couscous. Ein wichtiger Bestandteil ist hierbei auch immer frisches Gemüse. Häufig wird der Couscous mithilfe von Kürbis oder Safran gelb gefärbt. Couscous ist eine abwechslungsreiche Beilage. Stöbern Sie einmal durch die Rezepte der orientalischen und nordafrikanischen Küche und Sie werden sehen, wie viele leckere Möglichkeiten es gibt, Couscous zubereiten zu können.

### Tipps und Hinweise

- Couscous kann auch als Süßspeise, zum Beispiel mit Mandeln, Rosinen und Milch, zubereitet werden.
- Mithilfe von Couscous lassen sich viele exotische Rezepte kochen.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

[Tweet](#) [Like](#) [+1](#) [Submit](#) [Share](#) [Dmit](#)

### LETZTE BEITRÄGE

- [Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
- [Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
- [Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)
- [Blatter bestreitet Korruption im Fußball](#)
- [Nudging: Die Kunst der Beeinflussung von Menschen](#)

### NEWS

[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)  
August 30, 2015

[Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)  
August 28, 2015

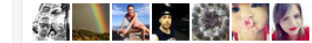
[Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)  
August 28, 2015

[Blatter bestreitet Korruption im Fußball](#)  
August 27, 2015

Zum Suchen klicken Sie auf Enter



Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt



### FAMILIE



[Mit diesen Tipps sparen Familien bares Geld](#)  
August 24, 2015



[Tipps für den Kindergeburtstag](#)  
August 17, 2015

### FREIZEIT



[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)  
August 30, 2015



[Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)  
August 28, 2015

### HEIM & GARTEN



[Lass uns Lachs essen! Fünf Varianten des leckeren Fisches](#)  
August 20, 2015



[Einfach schön: Selbstgemachte Deko für Garten und Balkon](#)  
August 13, 2015

### WISSEN



[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)  
August 30, 2015



[Vor 25 Jahren: Die Volkskammer beschließt den Beitritt der DDR zur Bundesrepublik – nach langem Ringen](#)  
August 22, 2015

### REISE



[Delikate Reisen Teil 1: Fragwürdige kulinarische Spezialitäten unserer liebsten Reiseländer in Europa](#)  
August 24, 2015



[Einfuhrbestimmungen beim Zoll: Das sollten Sie wissen](#)  
August 22, 2015


### SPORT



[Top-Duelle am 3. Spieltag der](#)

[Zurück](#)  
**Wer hat Vorfahrt: Regeln für Fußgänger, Radfahrer und andere Autos**

[Weiter](#)  
**Infos und Trailer zu Spider Man: Edge of Time**

 **Bundesliga**  
August 28, 2015

 **Blatter bestreitet Korruption im Fußball**  
August 27, 2015

## LUST AUF MEHR?



**Wohlstandsbauch? Welche Gefahren dahinter lauern und wie Sie ihn loswerden können**



**Eine Reise wert: Ferienunterkünfte der besonderen Art**



**Fahrradreifen unplattbar machen: So wappnen Sie sich vor Glas und Nägeln**

empfohlen von 



**Hybrid-Food und weitere Küchen-Trends, die Sie kennen sollten**

Februar 25, 2015



**Bunter Obstsalat – Ein fruchtig-frisches Rezept für heiße Sommertage**

Juli 1, 2014



**Rezept: Feijoada – das brasilianische Nationalgericht**

Juni 11, 2014

## EINE MEINUNG



**Music4ever**  
August 26, 2011 at 1:56 pm

Im Urlaub ein gepflegtes Glas Wein – nichts kann schöner sein. Zum rückblickenden Artikel allerdings muss ich sagen : Unter neueste Beiträge Themen aus 1985 abzuarbeiten ? Etwas irreführend aber reißerisch aufgezoogen am 26.8.2011 Viel Erfolg weiterhin mit dem Wein Blog. LGMusic4ever

[Antworten](#)

## SCHREIBEN SIE IHRE MEINUNG

Ihre Email-Adresse wird Mehrere Felder wurden markiert \*

Name \*

Email \*

Webseite

[Meinung abschicken](#)