



Getreide

Couscous

Information

Couscous ist ein Weizen-grießprodukt, das in Nordafrika als Nationalgericht von großer Bedeutung ist. Auch in der französischen und deutschen Küche werden Gerichte mit Couscous immer beliebter. Hartweizengrieß, der Rohstoff für Couscous, wird über Wasserdampf vorgegart und anschließend getrocknet. Couscous ist leicht bekömmlich und eignet sich aufgrund der kurzen Garzeit besonders für schnelle Gerichte. Sein aromatischer Geschmack erinnert an Hartweizen-Nudeln und macht ihn für süße und pikante Gerichte vielseitig verwendbar. Auch Getreidebratlinge und Salate gelingen mit Couscous ausgezeichnet. Neuform Couscous stammt aus ökologischem Landbau.

100 g enthalten durchschnittlich: 1373 kJ (328 kcal); 10,8 g EW; 69,0 g KH; 1,0 g Fett; 5,8 BE



Reformhaus Kochstudio

Mandel-Couscous mit Sauerkirschen

(für 4 Personen/ ZZ 25 Min., QZ 120 Min.)

- 200 g **neuform Couscous**
- 65 g **neuform Rohrzucker, unraffiniert**
- Schale einer **unbehandelten Orange**
- Schale einer **unbehandelten Zitrone**
- 1 l **Milch**
- 1 Pr. **HOLO Bourbon-Vanille**
- 1 Pck. **Vanillezucker**
- 1 Pr. **Meersalz**
- 4 EL **Mandelmus**
- 200 g **Sauerkirschen, gesüßt Biobin**

ZUBEREITUNG: Couscous mit 40 g Zucker und fein geriebener Orangen- und Zitronenschale vermischen. Milch erhitzen. Vanille, Vanillezucker, Salz, restlichen Zucker und Mandelmus zugeben. Heiß über dem Couscous verteilen und zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Stunden quellen und kühlen lassen. Sauerkirschen mit Biobin binden und zu dem Mandel-Couscous servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 2079 kJ (497 kcal); 15,0 g EW; 73,3 g KH; 15,3 g Fett; 6,1 BE

leicht zubereitet	als Dessert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	



neuform international
19246 Zarrentin

Taboulé

(für 4 Personen/ ZZ/QZ 25 Min.)

- 100 g **neuform Couscous**
- 200 ml **Wasser**
- 4 EL **Olivenöl, kaltgepresst**
- 2 EL **Zitronensaft**
- 2 **Knoblauchzehen**
- Pfeffer**
- Meersalz**
- 600 g **Tomaten**
- 1 **Salatgurke**
- 1 **Bd. glatte Petersilie**
- 6 **Minzeblätter**

ZUBEREITUNG: Couscous mit heißem Wasser übergießen und 15 Min. quellen lassen. Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft und zerdrückten Knoblauch verrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken. Tomaten und Gurke würfeln, mit dem Dressing mischen. Couscous, gehackte Petersilie und feingehackte Minze unterheben.

1 Portion enthält durchschnittlich: 929 kJ (222 kcal); 5,5 g EW; 25,0 g KH; 10,8 g Fett; 2,1 BE

schnell zubereitet	leichte Küche	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓	✓	✓	

Gebratene Couscous-Stäbchen „Mittelmeer“

(12 Stück/ ZZ/QZ 20 Min., GZ 10 Min.)

- 125 g **neuform Couscous**
- 250 ml **Gemüsebrühe**
- 1 **Zwiebel**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 1/2 **Paprikaschote**
- 100 g **Tomatenmark**
- 60 g **Friskäse**
- 1 **Ei**
- 50 g **neuform Haselnusskerne**
- Pfeffer**
- Meersalz**
- je 1/2 TL **Thymian, Basilikum, Oregano**
- Öl zum Braten**

ZUBEREITUNG: Couscous in kochende Gemüsebrühe geben und aufkochen. Auf der Herdplatte ohne Energiezufuhr 5-10 Min. quellen lassen. Kurz abkühlen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika sehr fein würfeln, mit Tomatenmark, Friskäse, Ei und Haselnüssen unter den Couscous rühren.

Mit Pfeffer, Salz, Thymian, Basilikum und Oregano würzen. 12 fingerlange Röllchen for-

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Getreide

Couscous

men und in Stäbchenform bringen. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl knusprig braten.

TIPP: Mit HOLO Kartoffelpüree und Paprikagemüse oder Blattspinat servieren.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1364 kJ (326 kcal); 9,8 g EW; 27,7 g KH; 19,5 g Fett; 2,3 BE

für Partys	für Kinder	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓			

Couscous „Marrakesch“

(für 4 Personen/ ZZ 20 Min., GZ 40 Min.)

- 3 **Zwiebeln**
- 50 g **Butter**
- 2 **Knoblauchzehen**
- 1/2 TL **Chilipulver**
- 1 EL **Kreuzkümmel**
- 1 TL **Koriander**
- 1 TL **Kurkuma**
- 1 TL **Meersalz**
- 5 **Tomaten**
- 60 g **neuform Sultanas**
- 250 g **neuform Kichererbsen (gekocht gewogen)**
- 700 ml **Wasser**
- 200 g **neuform Couscous**

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebeln in Butter andünsten. Fein gewürfelten Knoblauch und Gewürze 1 Min. mitdünsten. Gewürfelte Tomaten, Sultanas, Kichererbsen und 300 ml Wasser zugeben, aufkochen und 20 Min. auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel garen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Couscous in einer Schüssel mit 400 ml heißem Wasser übergießen und 15 Min. ziehen lassen. Zum Erhitzen Couscous in ein feines Sieb geben, über dem Gemüse platzieren und mit geschlossenem Deckel weitere 10-15 Min. dämpfen. Sollte der Deckel nicht schließen, ein Stück Alufolie über den Topf ziehen. Couscous auf einer Platte anhäufen, in der Mitte eine Mulde formen und Gemüse hineingeben.

1 Portion enthält durchschnittlich: 1452 kJ (347 kcal); 8,0 g EW; 51,6 g KH; 11,4 g Fett; 4,3 BE

leicht zubereitet	raffiniert	milch-frei	ei-frei	gluten-frei
✓	✓		✓	