

Couscous - Einige Infos

Kategorien: Getreide, Couscous, Info, Wissen

Zutaten für: 1 Text

Couscous
Kuskus
Kouskous; berberisch
K'seksu; Marokko
Mugrabieh; arabisch

Anleitung:

Couscous, das Nationalgericht des Maghreb, also der nordafrikanischen Länder Marokko, Algerien und Tunesien. Die ursprünglich berberische und später von den Arabern übernommene Spezialität ist eine sättigende Beigabe zu Fleisch- und Eiergerichten.

Bei uns ist vor allem der nordafrikanische Couscous bekannt, der aus Hartweizenmehl hergestellt wird. Couscous wird aber auch aus Mais oder aus Hirse gewonnen - wie zum Beispiel in Senegal: Hirsecouscous ist an der dunkelbraunen Farbe zu erkennen. In Kamerun wird auch Maniokmehl Couscous genannt ("couscous de manioc").

Regionale Variationen und Couscous-Traditionen einzelner Familien tragen zu einer grossen Vielfalt an Zubereitungsmeöglichkeiten bei, die auch von den finanziellen Möglichkeiten einer Familie abhängig ist. Oft kann Fleisch nur zu besonderen Gelegenheiten serviert werden.

Der wichtigste Arbeitsvorgang bei der Zubereitung eines Couscous-Gerichtes ist das Dämpfen von Couscous-Griess über einer Brühhe (Hammel- oder Rindfleischbrühhe, aber auch Hühner- oder Gemüsebrühhe). Oft werden der Brühhe Kichererbsen und Rosinen beigegeben, sowie auch Safran, oder süsser Paprika und Cayennepfeffer. Süsser Couscous wird als Nachspeise gegessen.

Couscous zuzubereiten ist sehr einfach, aber recht zeitaufwendig, obwohl inzwischen Couscous-Griess fast überall erhältlich ist: früher musste der Griess selbst noch zubereitet werden, was sehr viel Erfahrung voraussetzte. Dazu liess man in einer Mühle Weizen in der gewünschten Dicke mahlen. In einer grossen Holzschüssel ("kesra") wurde den Körnern feingemahlene Weizenmehl zugegeben, während der Couscous mit der Hand bewegt wurde. Langsam legte sich eine feine Mehlschicht um die gemahlene Körner, die dafür sorgte, dass der Weizen beim Dämpfen nicht zusammenklebte.

Für die Zubereitung von Couscous ist normalerweise ein Couscous-Kochtopf unerlässlich: er besteht aus zwei Teilen und wird mit einem Deckel verschlossen. Der untere Teil ist gross und fasst mehrere Liter, der Boden des oberen ("keskes") besteht aus einem sehr feinen Sieb.

Steht kein Dämpfeinsatz zur Verfügung, kann der Couscous in ein Metallsieb gegeben werden, das man in einen verschliessbaren Topf hängt.

Damit der Griess nicht zusammenklebt, muss er wiederholt aus dem oberen Teil des Topfes genommen und gelockert werden. Dies geschieht in Marokko in einem besonderen Kord, dem "tbeq". Beim ersten Lockern wird Wasser unter dem Griess gespritzt, beim zweiten Lockern etwas

Couscous - Einige Infos

(Fortsetzung)

Oel. Am Ende soll der Griess zu schrotkugelgrossen Kuegelchen angeschwollen sein.

Geschmack erhaelt der Griess zum einen durch die Bruehe, die sich im unteren Teil des Topfes befindet und in deren Dampf er gegart wird, zum anderen durch Fleisch und Sauce, mit der das fertige Gericht serviert wird.

Couscous wird auf zwei Arten angerichtet: auf einer Platte entweder zu einem spitzen Kegel aufgehauft, ueber den dann Sauce und Fleisch gegossen werden, oder ringsfoermig angeordnet, wobei die Zutaten in die Mitte gegeben werden.

Couscous wird traditionell mit der Hand gegessen, indem man aus Griess und Sauce Baellchen formt: dies benoetigt allerdings ziemliche Uebung...