



Couscous mit WOW

Helenes und Magdalenas Couscous-Nockerl

Grundzutaten (4 Personen):

- 500g Topfen
- 100g Couscous (gekocht)
- 50g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 1 Knoblauchzehe
- 60g Butter (weich)
- Salz & Pfeffer
- Ein Stück Butter zum Anbraten



Zum Verfeinern:

- Sauerrahm
- Geriebener Käse
- Gemüse nach Belieben (wie Tomaten, Sellerie, Gurken usw.)
- Rucola
- Gemüsesuppe

Und so geht's:

Zuerst den Couscous nach Packungsangabe kochen. Nun die weiche Butter mit den Semmelbröseln und dem zerdrückten Knoblauch vermischen. Dann die Eier reinschlagen, den Topfen dazugeben unditerrühren. Zum Schluss den Couscous unterrühren und die Masse etwa 15 Minuten ruhen lassen.

Die Couscous-Masse kann nun mit zwei Esslöffeln zu Nockerln geformt werden. Wichtig: die Masse gut festdrücken. Anschließend die Nockerl in Butter anbraten.

Helenes und Magdalenas Tipp: Einen Sauerrahm-Dip mit Sellerieblättern, Salz und Pfeffer dazu servieren.

Lukas' und Bens Couscous-Zucchini

Grundzutaten (4 Personen):

- 4 Zucchini
- 1 Tasse Couscous
- Olivenöl

Zum Verfeinern:

- Karotten
- Kichererbsen
- Tomaten
- Mozzarella
- Feta
- Basilikum, Koriander, Petersilie
- Paprika



Und so geht's:

Den Couscous nach Packungsangabe kochen. Die Zucchini halbieren, mit einem Teelöffel aushöhlen und von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten. Gemüse nach Wahl klein schneiden und mit dem Couscous vermischen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Zucchini mit dem Couscous-Salat füllen und nach Belieben mit Mozzarella oder Feta bestreuen.

Lukas' und Bens Tipp: Jede Zucchini anders füllen. Auch angebratene Speckwürfel schmecken gut im Salat.

Kyras und Pauls Orientalischer Couscous

Grundzutaten (4 Portionen):

- 250g Couscous
- 1 Paprika
- 2 Karotten
- 2 EL Cashewkerne
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry
- 1 EL getrocknete Früchte, wie Datteln, Feigen, Zwetschgen
- Koriander, Minze



Zum Verfeinern:

- Zitrone
- Mandelsplitter
- Pinienkerne
- Zucchini
- Melanzani
- Senfkörner

Und so geht's:

Den Couscous nach Packungsangabe kochen.

In einer großen Pfanne die Cashewkerne zusammen mit den orientalischen Gewürzen anrösten. Nun das klein geschnittene Gemüse hinzufügen. Eine Prise Salz dazugeben und etwa zwei Minuten garen lassen. Jetzt den Couscous und die Trockenfrüchte dazugeben und alles kurz anbraten. Das Gericht abschmecken und mit Gewürzen wie Koriander oder Minze verfeinern.

Kyras und Pauls Tipp: Nicht zu viel Kurkuma verwenden, sonst schmeckt das Gericht trocken wie eine Wüste.

Alex' Couscous-Melanzani-Turm

Grundzutaten:

- 2 Melanzani
- 150g Couscous
- Olivenöl
- Gemüsebrühe
- ½ Zitrone



Zum Verfeinern:

- Gemüsereste wie Karotten, Zucchini, Paprika
- Gewürze wie Koriander (gemahlen), Petersilie und Kreuzkümmel
- Trockenfrüchte wie Rosinen
- Naturjoghurt

Und so geht's:

Zuerst die Melanzani in Scheiben schneiden und auf Küchenpapier auslegen. Mit Salz bestreuen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Dann Koriander und Kreuzkümmel in einem Topf erhitzen. Anschließend den Couscous dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe löschen. Den Couscous vom Herd nehmen und etwa 5 Minuten quellen lassen.

Das Gemüse je nach Belieben wählen und klein schneiden. Den Saft der halben Zitrone auspressen. Alles mit dem Couscous vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Melanzani-Scheiben jetzt in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, bis sie weich sind.

Zum Anrichten zuerst einen Esslöffel Joghurt auf einen Teller geben. Nun eine Schicht Couscous darauf verteilen, mit dem Löffel platt drücken und eine Melanzani-Scheibe darauf legen. Jetzt wieder einen Esslöffel Couscous darauf geben und mit einer Melanzani-Scheibe abdecken und so weiter.