Zutaten (variierbar, je nach Personenzahl)

2 Kg Rindfleisch (oder Lamm, Huhn)
2 kg Couscous
½ kg Kichererbsen (über Nacht einweichen!)
½ kg Zucchini
1 kg Kürbisse
6 Peperoni
250 g Türkische Paprika
1 ½ kg Möhren
Gewürze: je 1 EL Kreuzkümmel, Salz und schwarzer Pfeffer, Ingwer – Pulver
MS Safran
Je 1 Teeglas Olivenöl + Pflanzenöl
1 kg Zwiebeln
1 Stück Butter

Zubereitung

Das traditionelle Kochgeschirr für die Zubereitung von Couscous ist der sogenannte *Couscoussier*. Er besteht aus einem tiefen Suppentopf, einem siebartigen Dampfaufsatz und einem Deckel.

Die Couscous-Körner werden im Dampf im oberen Teil des Couscoussier gegart, der dazu mit einem feinen Mulltuch ausgelegt wird. Man kann auch einen großen Kochtopf verwenden, in den ein Sieb oder Dampfeinsatz gesetzt und mit dem Topfdeckel verschlossen wird.

Tipp:

Topf und Sieb oder den Dampfeinsatz mit einem feuchten Abtrockenhandtuch abdichten, so dass kein Dampf entweichen kann. Dann wird der Couscous besonders sämig.

Vorbereitung Couscous:

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten : Am besten 15 Minuten bevor man die Sauce (s.u.) zubereitet, Couscous in einen großen Topf geben (meistens sind die Körner schon vorgekocht). Mit 1/2 l kochendem Wasser mit Hilfe eines Schaumlöffels begießen und etwas Butter unterheben. Ca. 10 Min. stehen lassen und dann zwischen den Händen zerreiben, bis alle Klümpchen verschwunden sind.

Zubereitung der Sauce:

- Im Suppentopf die Sauce mit dem Gemüse und dem Fleisch zubereiten:
    - Den Boden mit Olivenöl begießen und erhitzen. Zwiebeln fein hacken und mit dem mundgerechten Fleischstücken anbraten. Gewürze hinzufügen und umrühren.
    - Die abgetropften Kichererbsen und heißes Wasser einfüllen und ca. 15 Min. kochen lassen.
    - Möhren schälen und in relativ großen Stücken mit in den Topf geben. Die Peperoni, Kürbisse und Paprika hinzugeben

- Nach ca. 20 Minuten Zucchini hinzugeben und anschließend weitere 20 Minuten kochen lassen.

Den Aufsatz (Sieb mit feinen Löchern) auf den Gemüsetopf setzen und die Couscous-Körner in den Aufsatz schütten. Deckel oben drauf setzen. Durch den aufsteigenden Dampf wird der Couscous gegart, der auf diese Art weich und körnig bleibt, ohne zu verkleben, wie es bei einer Zubereitung im Wasser geschähe. Während des Dämpfens und Quellens wird er mehrmals vom Feuer genommen und aufgelockert, dann wieder aufgesetzt und zum Schluss mit etwas Olivenöl und Butter vermengt.

Couscous auf Tellern anrichten, mit Sauce und der Gemüse-Mischung bedecken und ein schönes Stück Fleisch dazugeben. Dazu wird traditionell ein Glas frische Buttermilch serviert.