

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 6: Medizin aus dem Meer

Artikel: Küchen-Orientale mit Pfiff
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-554508>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 02.05.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Noch heute wird in afrikanischen Ländern Couscousgriess von Hand zubereitet.

Küchen- Orientale mit Pfiff

Couscous kam aus Nordafrika zu uns. Mit dem vollwertigen, schnell und einfach zubereiteten und äusserst vielseitigen Griess lässt sich Köstliches zaubern.

Couscousgriess ist äusserst variabel. Man kann ihn in Salaten, als Beilage zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten, in Eintöpfen und Aufläufen, fein gewürzt als Füllung für Gemüse, als Suppeneinlage und sogar in süssen Desserts verwenden. Würzige Gerichte werden immer mit den mittelgrossen Körnern zubereitet (oft als Couscous moyen im Handel), während für süsse Speisen feiner Couscous zum Einsatz kommt. Grobkörniger Couscous wird für eine Variante mit Milch verwendet, die die marokkanischen Juden zum Purimfest servieren – einem fröhlichen Fest zum Gedenken an die Jüdin Esther, die im alten Persien ihre Glaubensbrüder vor dem Tod rettete. Couscous aus Hartweizenmehl, wie wir ihn in gut sortierten Supermärkten, Reformhäusern und Naturkostläden kaufen können, wird in Nordafrika verwendet. Couscous wird aber auch aus Mais oder aus Hirse gewonnen. Dunkelbrauner Hirsecouscous ist zum Beispiel im Senegal beliebt.

Zweierlei

Couscous ist das Nationalgericht des Maghreb, also der nordafrikanischen

Länder Marokko, Algerien und Tunesien. Die Küchen der drei Länder ähneln sich, in Marokko jedoch ist Couscous besonders beliebt und wird zu allen Gelegenheiten sowohl pikant als auch süß serviert. Und immer gehörte er freitags, am muslimischen «Sonntag», auf den Tisch.

Das Wort Couscous (arabisch kuskusü) bezeichnet zwei Dinge: Zum einen den ursprünglich von den Berbern erfundenen speziellen Hartweizengriess (berberisch: seksu), zum anderen das Gericht aus Gemüse und Huhn, Lamm oder Rindfleisch, für das der Couscousgriess über einer Fleisch- oder Gemüsebrühe gedämpft wird.

Traditionell und modern

Auch heute noch scheuen viele Marokkanerinnen nicht die Mühe, «ihren»

Couscous in Handarbeit herzustellen – wenn sie genügend Zeit haben. Denn das ist aufwändig: Ungeschälter Hartweizen, in der Mühle in der gewünschten Dicke gemahlen, wird nach und nach mit Mehl, Wasser und Salz vermischt und mit kreisenden Bewegungen der Hand zu kleinen Kügelchen gerollt. Diese werden durchgesiebt, und die Prozedur beginnt von vorne: Es wird gemischt, gerollt, gesiebt, wieder gemischt, gerollt und gesiebt, so lange, bis alle diese winzigen Perlen eine gleichmässige Grösse haben. Die feine Mehlschicht, die sich dabei um den Weizen legt, sorgt dafür, dass er nicht zusammenklebt und zum Schluss rieselnde Kügelchen eine goldgelbe Dünenlandschaft formen.

Selbstverständlich braucht man für die traditionelle Zubereitung auch ein spezielles Kochgeschirr – den Couscoussier.

Wer denkt da nicht an Sommer, gute Laune, Ferien? Mit Couscous geht es auf eine kulinarische Reise in den Maghreb.



Das ist ein hoher, kesselartiger Topf mit einem akkurat darauf passenden Siebeinsatz. Im Topf werden Gemüse und Fleisch in Brühe gegart, auf dem Sieb der Couscousgriess mindestens einmal, nach alter Berbertradition jedoch dreimal gedämpft. Zwischen den einzelnen Dämpfvorgängen wird der Griess gelockert und etwas Wasser, Salz und Olivenöl zugegeben.

Der marokkanische Couscoussier lässt sich in unseren Küchen durch einen grossen und hohen Topf ersetzen, der allerdings einen sehr genau passenden Siebaufsatz (z.B. den Dämpfeinsatz eines Schnellkochtopfes) benötigt. Wir können es uns auch ganz einfach machen und zum Instant-Couscous greifen, der bereits einen Garprozess hinter sich hat und in ganz kurzer Zeit fertig auf dem Tisch steht. Um einen feinen Couscous zu erhalten, genügt es, nach der Beschreibung auf der Packung vorzugehen.

Gewürzduftend und auf geschmücktem Teller serviert: Couscous mit Gemüse-ragout, Kichererbsen und Rosinen.

Familienessen

Im Maghreb wird der fertige Couscous in

der Mitte einer grossen Platte, einem Gemeinschaftsteller, als Kegel oder ringförmig aufgehäuft, mit Fleisch und Gemüse aus dem «q'draa» genannten

Essen für einen reicht für zwei und Essen für zwei reicht für drei. Arabisches Sprichwort

Topf garniert und mit Brühe beträufelt. Auch heute noch wird er in vielen Familien traditionell mit den Fingern gegessen. Dabei drückt man etwas Fleisch oder Gemüse in den Couscous, formt so kleine Bällchen und befördert sie mit gekonntem Schwung in den Mund. Allerdings darf nur mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger zugegriffen werden. Die ganze Hand zu Hilfe zu nehmen, gilt als gierig und unanständig! Ausländischen Gästen ist man aber nicht böse, wenn sie um Löffel oder Gabel bitten, und im Restaurant wird Couscous selbstverständlich mit Besteck und auf einem Einzelteller serviert.

Couscous vegetarisch

«In unserem Land gibt es so viele Couscous-Gerichte wie Dörfer ... und so viele eifersüchtig gehütete Rezepte wie Familien», so der algerische Kochbuchautor Mourad Mazouz, genannt Momo, der in Paris und in London erfolgreiche Restaurants mit nordafrikanischer Küche führt. Das klassische Couscous-Gericht wird in Nordafrika zwar gerne mit Fleisch oder auch Merguez-Würstchen zubereitet, doch ist das natürlich auch von den finanziellen Möglichkeiten abhängig. Oft kann Fleisch nur zu besonderen Gelegenheiten serviert werden.

So bietet sich Couscous als reines Gemüsegericht geradezu an: In einer feinen Gemüsebrühe, selbst zubereitet oder aus einem pflanzlichen Suppenkonzentrat wie Plantaforce von A.Vogel hergestellt,



werden verschiedene Gemüse gegart und mit fein gewürztem Couscousgriess und Brühe serviert. Karotten, Petersilienwurzel, Zucchini, Blumenkohl, Romanesco und Brokkoli, Champignons und Paprika bzw. Peperoni eignen sich besonders gut, jedoch sind der Phantasie je nach Geschmack und Jahreszeit keine Grenzen gesetzt.

Im marokkanischen Nationalgericht und in vielen Restaurants werden die Gemüse meist recht weich gekocht, besonders fein und vitaminreich wird der Couscous jedoch, wenn die Gemüsesorten je nach Garzeit nacheinander in die Brühe gegeben und «mit Biss» serviert werden. Unbedingt mit hinein gehören Kichererbsen; Safran, Paprika und Cayennepfeffer sind klassische Gewürze.

H-H-Harissa

Beim Couscous nicht fehlen darf auch die aus Tunesien stammende, scharfe Gewürzpaste aus Chilischoten (Piment), orientalischen Gewürzen, Knoblauch und Salz. Harissa ist feurig scharf, wirkt stimmungsaufhellend und heizt tüchtig ein! Die rote Würzmischung ist im Handel in Tuben, Dosen oder Gläsern erhältlich.

Leicht und erfrischend

Einen Hauch von Ferien im Orient verspürt, wer an einem heissen Sommertag «Taboulé» serviert. Dieser Couscous-Salat ist ebenfalls sehr einfach zuzubereiten: Instant-Couscous ausquellen lassen, mit Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer sowie reichlich gehackter frischer Minze würzig anmachen. Tomaten und Gurken entkernen und in kleine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Scheibchen schneiden, unterheben und etwas ziehen lassen – fertig.

Taboulé ist ebenfalls variantenreich zuzubereiten: In Südfrankreich bekommt man ihn häufig auf orientalische Art mit Rosinen, einige tun Oliven, Knoblauch



oder Koriander daran. Zutaten wie grüner Spargel, Bohnen, junge Erbsen, Zuckerschoten oder Pinienkerne sorgen für Abwechslung.

Feine Gerichte mit Couscous hat auch Spitzenkoch Joannis Malathounis auf der Rezeptseite für Sie vorbereitet. Viel Spass beim Kochen und Geniessen! • CR

Sommer pur: Taboulé mit reifen Tomaten und knackigen Gurken. Kühlen Pfiff geben Zitrone und frische Minze.

A.Vogel-Tipp

In der Broschüre «Gesundheit Spezial Prostata» von A. Vogel/Bioforce finden Sie ein Rezept von «Slow Food» für einen besonders feinen Gemüse-Couscous.

Ausserdem erfahren Sie natürlich auch viel Wissenswertes über Prostatabeschwerden!

GN-Abonnenten und Mitglieder des A.Vogel AktivClubs können die Sonderhefte «Gesundheit Spezial» kostenlos direkt beim Verlag A.Vogel bestellen, auch per E-Mail. Sie können die Broschüren aber auch von der Website «www.avogel.ch» herunterladen, in der Schweiz bei den A.Vogel Partner-Geschäften abholen oder in Apotheken und Drogerien bestellen.

