

Afrikanischer Safrancouscous mit Fisch und Rosinen

WM 2014 Afrika

Zutaten für 10 Personen

1,5 l Gemüsebrühe fertig gekocht

0,5 g Safranfäden

1,0 kg Couscous instant

0,1 kg Rosinen, gewaschen

50 ml Olivenöl

50 g Zwiebeln frisch, gewürfelt

0,1 kg Karotten frisch, in langen Streifen

Mediterranen Gewürze

10 g Harissa (Chili Paste)

1,5 kg Fischfilet, festfleischig, in Stücke

Salz, Pfeffer, Zitrone.

50 ml Olivenöl

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe mit den Safranfäden gut aufkochen sodaß die Safranfäden gut die Farbe abgeben können.
2. Den Couscous in einen tiefen Topf geben, mit der kochenden Safrangemüsebrühe übergießen und etwa 10 Minuten, bei 80 Grad quellen lassen, dann die gewaschenen Rosinen dazugeben und gut mit einer Gabel untermengen.
3. Das Olivenöl erhitzen, die Zwiebelwürfel und Karottenstreifen darin bissfest garen, mit Mediterranen Gewürzen und Harissa (Chili Paste) abschmecken.
4. Die Fischfilet in Stücke mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen, mit Olivenöl marinieren auf der Grillplatte oder in der Pfanne saftig garen.
5. Den fertigen Safrancouscous vor dem Servieren nochmals mit einer Gabel auflockern, dann kuppelförmig mittig auf einen Teller anrichten.

6. Zwiebeln mit den Karotten und den Fischstücken abwechselnd an den Safrancouscous anlegen.



Weitere Serviertipps

Anstatt Fisch: mit gebratenes Geflügel oder Lamm anrichten.
Anstatt Rosinen: mit rote oder schwarze Bohnen verfeinern.



Küchentipp

Harissa ist eine scharfe Gewürzpaste aus frischen Chilis, Kreuzkümmel, Knoblauch, Koriander, Salz und Olivenöl.
Gut erhältlich in asiatischen Geschäften.



Tipp zur Gartechnik

Couscous kann auch mit anderen Fond, wie Fisch, Lamm oder Geflügel, zubereitet werden.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (Couscous ohne Rosinen zubereiten, dafür Gemüse nehmen, den Fisch möglichst mit wenig Fett grillen.)
- Fettstoffwechselstörung (den Fisch möglichst mit wenig Fett grillen.)
- Diabetes mellitus (Couscous ohne Rosinen zubereiten.)
- Purinarmer Kost (Fischportion nur 80 Gramm)
- Vegetarische Kostformen (ohne Fisch dafür Gemüse im Couscous geben.)