

Kochen - Menü

„Cous Cous“

Den Kochlöffel schwank „Ingo“ für
Gäste aus Marokko

Das Rezept

Zutaten für ca. 4 Personen:

1 Fleischhähnchen (1300g), 1 l Wasser, 2 Möhren (400 g halbieren), 250 g grüne Paprika, 420 g Zucchini, 150 Lauchzwibeln, 400 g Fenchel, 350 g Sellerie, 500 g Kohlrabi, 400 g Spitzkohl, 4 Zwiebeln, ca. 650 g Cous Cous mittelgroß, 2 Brühwürfel-Rinder/Hühner-Fleischbrühe. Salz, Pfeffer, Curry, Öl, Kräuterbutter, Safran.

Zubereitung 1:

Das Hähnchen wird zerlegt und gesalzen, gepfeffert und mit Safran im unteren Kochtopf mit den Zwiebeln in Olivenöl kurz angebraten. Der CousCous wird im oberen Siebeinsatz gewässert mit aufgesetzt. Nach den kurzen anbraten wird das gesäuberte Gemüse -außer die Lauchzwibeln und Paprika - unten mit 1 Liter Wasser und den Brüwürfeln dann ca. 20 min Gekocht - der CousCous im oberen Einsatz Gedünstet.



Danach den CousCous im oberen Siebeinsatz rausnehmen und erneut mit Kräuterbutter, Öl und Wasser auf einen großen Teller oder großen Schüssel durchmengen. Danach wieder im Siebeinsatz mit den Lauchzwibeln und Paprika ca. 20 min

I. Griese, Franz-Hitze-Straße 15, 44263 Dortmund
Telefon 0231 417418, Email: post@ljjjc.de

köcheln - bis der CousCous richtig durchgedünstet servierfertig ist.

Es wird gem. Vorschlagsbild auf ein Teller serviert. Jeder Gast kann entscheiden, ob er direkt aus den großen Teller isst oder sich seine Portion auf einen Extrateller bringt und isst.



Als Beilage passt frischer Pfefferminztee.

