

COUS-COUS "bidaoui" aux sept légumes *mit 7 Gemüsen*

- 1 kg Cous-Cous (vom Weizen)
- 1/2 kg Rindfleisch - 250 g
- 1/2 kg Zwiebeln *4 gr. 2 Zwiebeln*
- * 2 Tomaten
- Rettich
- Zucchini
- Karotten
- Lauch
- Paprikaschoten
- öl
- 150 g Butter für die Fleischbrühe
- (150 g Butter für den fertig gegarten Cous-Cous)
- 1 El Pfeffer
- süßer Paprika
- Salz
- Petersilie
- Wasser

öl
150 g Butter wird erhitzt, darin werden 2 in dünne Scheiben geschnittene Zwiebeln, Petersilie, süßer Paprika und Salz angebraten. Danach wird das kleingeschnittene Fleisch dazugegeben und mitgebraten.

Anschließend reichlich Wasser darübergießen (das Gemüse und Fleisch müssen drin schwimmen). Pfeffer dazugeben. Kochen lassen.

Wenn das Ganze kocht, wird das Oberteil des Cous-Cous-Topfes darauf plaziert, darin der angefeuchtete Cous-Cous. Den Topf schließen. Sobald der Dampf nach oben entweicht, muß der Cous-Cous 1/2 Stunde garen.

Inzwischen die Gemüse vorbereiten und entsprechend der Garzeit der Reihe nach in den Fleischtopf geben. D.h. zuerst die in Stücke geschnittenen Karotten und den Rettich. Später Tomaten (geviertelt), Zwiebeln (geviertelt) und Lauchblätter (kleingeschnitten).

Nachdem der Cous-Cous 1/2 Stunde gegart ist, wird das Topfoberteil abgenommen und der Cous-Cous wird in eine große Schüssel geschüttet. Etwas abkühlen lassen, leicht umrühren und etwas Öl und Salzwasser dazugeben. Es wird soviel Wasser dazugegeben und immer wieder umgerührt, bis die Körner aufgequollen sind. Zwischendurch ruhen lassen.

Das Fleisch gart unterdessen weiter. Zuletzt werden die Zucchini (in dicke Scheiben geschnitten), Lauch und Paprika (kleingeschnitten) in den Bouillon gegeben und gegart.

Der Bouillon wird abgeschmeckt, evtl. nachgewürzt.

Zuletzt, wenn alles im Topf gegart ist, wird das Oberteil mit dem aufgequollenen Cous-Cous wieder auf den Topf gesetzt. Wenn der Dampf nach oben entweicht, ist der Cous-Cous fertig.

Nun werden noch 150 g Butter daruntergemischt.

Der Cous-Cous wird auf einen gr. Teller gegeben, in Kegelform angerichtet. Mit reichlich Soße begossen, soviel der Cous-Cous aufsaugen kann. In der Mitte wird eine Mulde geformt, in diese werden Fleisch und Gemüse gegeben.

Soße kann man nochmal extra reichen.

Variation: Cous-Cous "natur" mit saurer Milch.