

Rezept

Gedämpfter Couscous

Ein Rezept von Gedämpfter Couscous, am 28.06.2026

Zutaten

300 g Couscous

1 EL Butter oder Olivenöl

Salz

1/2 TL gemahlene Kurkuma nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Erst mal ein Sieb suchen, das ziemlich genau in die Öffnung eines höheren Topfes passt. (Wenn es im Topf hängt, soll zwischen Siebrand und Topf möglichst wenig Freiraum sein. Wer oft Couscous zubereitet, kann sich sogar überlegen, ob er sich einen speziellen Couscous-Dämpfer, eine so genannte Couscousière, kaufen will.)
2. Couscous in einer Schüssel mit 300 ml Wasser und etwas Salz verrühren und etwa 1 Stunde stehen lassen, bis der Couscous gut Wasser aufgesogen hat.
3. Im Topf 1/2 l Wasser zum Kochen bringen. Couscous in der Schüssel mit den Fingern durcharbeiten, bis er schön locker und ohne Klümpchen ist. Couscous ins gewählte Sieb schütten und dieses in den Topf über den Dampf hängen. Wenn zwischen Sieb und Topfrand ein Spalt frei ist, mit einem Küchentuch abdichten, damit dort der Dampf nicht durchströmt.
4. Den Couscous ohne Deckel ungefähr 15 Minuten bei starker Hitze dämpfen. Der Dampf muss gut sichtbar durch die Körnchen ziehen.
5. Den Couscous wieder in die Schüssel schütten und 50 ml Wasser dazugeben, kurz stehen lassen. Mit einer Gabel durchrühren und dabei wieder alle Klümpchen auflösen. Wasser im Topf nachfüllen. Den Couscous zurück ins Sieb geben und noch mal etwa 15 Minuten dämpfen.
6. Couscous erneut in die Schüssel geben, mit 50 ml Wasser mischen und zerkrümeln. Kurz stehen lassen und zurück ins Sieb schütten und etwa 15 Minuten dämpfen.
7. Die Butter in kleine Stücke schneiden. Couscous in die Schüssel füllen und Butter oder Öl und eventuell Kurkuma unterrühren. Couscous auf eine Platte häufen, servieren.