

Rezept

Taube mit Couscous-Mandel-Füllung

Ein Rezept von Taube mit Couscous-Mandel-Füllung, am 10.06.2026

Zutaten

80-100 g Korinthen	100 g Mandeln
5 EL Olivenöl	300 g Couscous-Grieß
Salz	1 EL Smen
6 Safranfäden	1 EL Honig
1 Msp. Muskatnuss, frisch gerieben	4 Tauben (küchenfertig; je etwa 350 g)
grobes Salz	1 milde Zwiebel
1/2 TL frischer geriebener Ingwer	2 Gewürznelken
1 Zimtstange	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 760 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel die Korinthen mit Wasser bedecken und 12 Std. einweichen. Am nächsten Tag in einem Sieb abtropfen lassen.
2. In einem Topf $\frac{1}{8}$ l Wasser aufkochen und die Mandeln darin bei schwacher Hitze 5 Min. köcheln lassen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Mandeln häuten, mit Küchenpapier abtrocknen und grob hacken.
3. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Mandeln darin bei schwacher Hitze 5 Min. rösten, bis sie goldbraun sind. Auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen.
4. Den Couscous-Grieß in eine flache Schüssel geben. 100 ml leicht gesalzenes Wasser bereit stellen. Den Grieß damit beträufeln und die Körnchen mit den Händen zerreiben, so dass Kügelchen entstehen. Den Grieß mit 1 EL Olivenöl beträufeln und dieses ebenfalls mit den Händen unterarbeiten. Den Grieß mit einem Tuch bedeckt 10 Min. ruhen lassen.
5. Für die Füllung ein Drittel von dem Couscous mit Smen aromatisieren. Mit Mandeln, Korinthen, 3 Safranfäden, Honig und Muskatnuss mischen.
6. Die Tauben waschen und mit Küchenpapier abtrocknen. Das Salz im Mörser zerstoßen, die Tauben damit einreiben, mit der Couscous-Füllung füllen und mit Küchengarn verschließen.

7. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. In einen Schmortopf das restliche Olivenöl erhitzen. Die Tauben darin kurz anbraten, die Zwiebel zugeben und kurz mitbraten. Mit Ingwer, Nelke und Zimtstange würzen. Die Tauben bei mittlerer Hitze von allen Seiten 4 Min. braten. Mit 400 ml Wasser aufgießen und aufkochen lassen. Das Fleisch bei schwacher Hitze in 35 Min. garen. Eventuell zwischendurch etwas Wasser dazugeben.

8. Das Unterteil des Couscoussier mit 2 l Wasser füllen, übrigen Couscous in den Dampfaufsatz geben. Den Couscoussier zusammensetzen und den Couscous bei mittlerer Hitze erwärmen.

9. Die Tauben aus der Sauce nehmen, das Küchengarn entfernen. Couscous auf eine Servierplatte geben, mit der Sauce beträufeln und die Tauben darauf verteilen.