

2. Mahlprodukte

2.3./2.4. Bulgur und Couscous

Auf den ersten Blick scheint der Unterschied zwischen Bulgur und Couscous nicht groß zu sein, werden doch beide Produkte meist aus Hartweizen hergestellt und sehen dabei auch noch ähnlich aus. Und auch wenn beide Getreideprodukte sich für eine schnelle und leichte Küche eignen, so gibt es doch größere Unterschiede in der Herstellung.

2.3. Bulgur

Bulgur hat seine Heimat im Vorderen Orient. Vom Libanon bis in den Iran ist er die beliebteste Beilage. Auch im Süden der Türkei wird er häufig verwendet, z.B. als Zutat in dem Hackfleischgericht „Köfte“.

Herstellung

Bei Bulgur wird das Getreide hydrothermisch aufgeschlossen. Dazu wird das Korn ca. 24 Stunden in Wasser eingeweicht und anschließend 8 bis 16 Stunden im Steinofen schonend gedarrt. Danach werden die Körner grob zu Grütze geschnitten.

Verwendung

Da beim Bulgur das Getreide hydrothermisch vorbehandelt ist, lässt es sich sehr schnell zubereiten. In der Regel ist es ausreichend, den Bulgur mit heißem Wasser zu übergießen und ihn anschließend ca. 15 Minuten ausquellen zu lassen. Dabei nimmt sein Volumen um etwa das Doppelte zu. Bulgur kann aber auch über Nacht in kaltem Wasser quellen.

Das bekannteste Gericht aus Bulgur ist Tabouleh - ein orientalischer Salat mit Tomate, Gurke und Minze. Er eignet sich aber genauso als Beilage z.B. zu Fleisch oder - ähnlich wie Reis - für Salate und Gemüsegerichte.

2.4. Couscous

Die Heimat von Couscous ist in Nordafrika. Der Name leitet sich von dem

Begriff Suksu bei den Berbern ab. Von dort aus hat die Beilage ihren Siegeszug nach Europa angetreten. Vor allem in Frankreich und in Israel wurde sie ein wichtiger Bestandteil der nationalen Küche.

Herstellung

Für Couscous wird das Getreide - meist Hartweizen - zu Grieß vermahlen. Dieser Grieß wird angefeuchtet und zu kleinen Kügelchen gerollt. Anschließend wird er über Wasserdampf schonend aufgeschlossen und danach getrocknet. Früher hat die nordafrikanische Hausfrau die Kügelchen noch von Hand gerollt, heute erfolgt dies in speziellen Anlagen automatisch.

Gelegentlich wird der Grieß zusammen mit Schalentteilen und Keimling verarbeitet und als „Vollkorn-Couscous“ angeboten, was er im eigentlichen Sinne nicht ist. Allerdings enthält er tatsächlich mehr Ballaststoffe als heller Couscous und ist kräftiger im Biss.

Verwendung

Couscous ist eine lockere und körnige Beilage zu vielen mediterranen oder afrikanischen Speisen. In den warmen Sommermonaten ist sie besonders beliebt. Aber auch in Gemüsepfannen oder frischen Salaten wird er häufig verwendet. Couscous eignet sich aber auch für die Zubereitung süßer Gerichte, z.B. mit Milch, Trockenfrüchten und Nüssen.

Besonders locker wird Couscous, wenn man ihn in einem Sieb über kochendem Wasser gart und erst anschließend würzt.



Auf dem Bild: links Bulgur, rechts Couscous

Bulgur und Couscous im SPIELBERGER Sortiment

- *demeter* Bulgur aus Hartweizen
- *demeter* Dinkel-Bulgur
- *demeter* Couscous