Couscous-Käse-Stäbchen

Couscous-Käse-Stäbchen aus Tunesien sind eine köstliche Kombination aus knusprigem Couscous und geschmolzenem Käse. Der Geschmack ist eine wunderbare Mischung aus dem milden, leicht nussigen Aroma des Couscous und dem herzhaften, cremigen Geschmack des Käses. Diese Stäbchen sind oft außen knusprig und innen weich, was ihnen eine angenehme Textur verleiht.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Beilagen, Mehlspeisen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

125 g Couscous
½ Liter Wasser
1 TL Meersalz
1 TL Muskatnuss gerieben
¼ TL Basilikum gerebelt
¼ TL Cayennepfeffer
100 g Sesamsamen
100 ml Olivenöl zum Ausbacken
100 g Frischkäse

Vorbereitung

Den Couscous mit dem Wasser in einen Topf geben und kurz aufkochen. Das Meersalz dazugeben und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen.

Zubereitung

Den Frischkäse zu dem Couscous geben, den Muskat, das Basilikum und das Chilipulver hinzufügen und alles gut miteinander verkneten. Die Masse 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen. Dann jeweils 1 Esslöffel davon abnehmen und auf ein Brett geben. Mit zwei nassen breiten Messern oder feuchten Brettchen zusammendrücken und rechteckige Stäbchen (etwa 10 cm lang) daraus formen. Wenn die Masse klebt, noch weiter abkühlen lassen. Den Sesam auf einen Teller geben, die Couscous-Stäbchen darin wenden und die Sesamkörnchen mit der flachen Messerseite etwas andrücken. Dadurch haften die Körner beim Braten besser. Eine schwere Pfanne etwa ½ cm hoch mit Olivenöl füllen und die Stäbchen bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

© 2026 coquina.de