

BIOLOGISCH-DYNAMISCH
SEIT 1959


SPIELBERGER
Mühle 



Nachhaltigkeit to go

5 Rezepte für Couscous im Lunchglas





Der Sinn der Sache: Nachhaltigkeit to go

Mit unserem Aktions-Set aus Spielberger Couscous mit praktischem Drahtbügelglas und unseren passenden, leckeren Rezepten lässt sich ganz einfach ein gesundes Mittagessen to go zubereiten und mitnehmen – selbstgemacht, nachhaltig, praktisch, dicht verschlossen und schön anzusehen.

Couscous – Herstellung, Herkunft und Verwendung

Für Couscous wird das Getreide – meist Hartweizen – vermahlen, angefeuchtet und zu kleinen Kügelchen gerollt. Anschließend wird er über Wasserdampf schonend aufgeschlossen und danach getrocknet. Unser Couscous wird aus Hartweizen hergestellt, der von italienischen Demeter-Landwirten angebaut wird, mit denen wir seit mehreren Jahrzehnten zusammenarbeiten. Im Spielberger-Sortiment finden Sie neben dem gängigen Couscous aus Hartweizen auch spannende Spezialitäten wie Mais-Couscous, Dinkel-Vollkorn-Couscous und Kamut-Vollkorn-Couscous.

Couscous ist in Nordafrika beheimatet und hat von dort aus seinen Siegeszug bis nach Europa angetreten. Vor allem in Frankreich und in Israel wurde Couscous ein wichtiger Bestandteil der nationalen Küche.

Als lockere und körnige Beilage zu vielen mediterranen oder afrikanischen Speisen ist Couscous in den warmen Sommermonaten besonders beliebt. Auch in Gemüsepfannen oder frischen Salaten wird er häufig verwendet. Aber sogar leckere süße Gerichte, z.B. mit Milch, Trockenfrüchten und Nüssen können mit Couscous zubereitet werden.

5 leckere Möglichkeiten für Nachhaltigkeit to go

Mit unserem Aktions-Set erhalten Sie fünf Portionen Couscous für fünf leckere, gesunde Mittagsmahlzeiten to go – so sind Sie eine ganze Arbeitswoche versorgt und können mit den folgenden fünf einfachen und vielseitigen Rezepten ganz schnell Nachhaltigkeit to go genießen.

Für die Gerichte eignen sich jeweils alle unsere Couscous-Sorten, sodass Sie Ihren Lunch im Glas nach Belieben mit dem Couscous Ihrer Wahl zubereiten können.

Weitere leckere Rezepte finden Sie auf: www.spielberger.de

Pflegehinweis

Das Lunchglas lässt sich problemlos in der Spülmaschine reinigen. Gummi und Drahtbügel sollten vor der Reinigung in der Spülmaschine entfernt werden, da der Gummi porös und der Drahtbügel matt werden kann.

Mediterraner Couscous-Salat





Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 1 gestr. TL Couscous-Gewürzmischung (z.B. Ras el-Hanout oder Habeshas Berberegewürz)
- 90 ml Gemüsebrühe
- 4 Cocktailtomaten
- 1 kleines Stück Gurke (ca. 5 cm)
- 1/4 Rote Paprika
- 50 g Feta
- 3 TL Zitronensaft
- 3 TL Olivenöl
- 2 Stiele Oregano

Zubereitung

Den Couscous zusammen mit dem Gewürz in das Drahtbügelglas geben, mit 90 ml Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Dann den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern.

Das Gemüse waschen, in kleine Würfel schneiden und auf den Couscous geben.

Den Feta in kleine Stücke zerbröseln und auf den Salat geben.

Dann Zitronensaft und Olivenöl darüber geben.

Oregano waschen, Blätter abzupfen und auf den Salat legen. Den Bügel verschließen und fertig ist der Salat to go.

Vor dem Essen nur noch alles mit einer Gabel untereinander heben – guten Appetit!

Sommerlicher Couscous-Salat mit Himbeeren





Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 90 ml Gemüsebrühe
- 20 g Baby-Spinat
- 2 EL Himbeeren
- 50 g Feta
- 1 EL Haselnüsse

Für das Dressing:

- 2 EL Olivenöl
- 2-3 EL Heller Balsamicoessig
- 1/2 TL Senf
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Couscous in das Drahtbügelglas geben, mit 90 ml Gemüsebrühe übergießen und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgenommen ist. Dann den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern.

Baby-Spinat waschen und klein schneiden, Himbeeren waschen, Feta in kleine Stücke zerbröseln, Haselnüsse grob hacken und alles auf den Couscous geben.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Belieben noch etwas Essig dazugeben und über den Salat gießen.

Vor dem Verzehr alles mit einer Gabel untereinander heben – guten Appetit!

Zucchini-Cranberry-Couscous





Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 100 g Zucchini
- 1 Schalotte
- 2 EL getrocknete Cranberrys
- 2 EL Mandeln
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)
- 2 EL Kichererbsen
- 150 ml kochendes Wasser

Zubereitung

Zucchini und Schalotte fein würfeln, Cranberrys und Mandeln hacken.

Couscous, Gemüsebrühe und Harissa in das Drahtbügelglas geben. Kichererbsen, Zucchini, Schalotte, Cranberrys und Mandeln dazugeben. Glas verschließen.

Vor dem Verzehr 150 ml kochendes Wasser in das Glas gießen, alles gut verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Nochmal durchmischen und genießen.

Tipp: Dazu passt Naturjoghurt

Couscous-Salat nach
Mexico-Art



Für eine
Portion im
Lunchglas

Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 1 gestr. TL Mexico-Gewürzmischung (z.B. für Chili con Carne)
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 100 g gemischtes Hackfleisch
- 90 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 50 g Kidneybohnen (aus dem Glas)
- 50 g Mais (aus dem Glas)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 EL Salsa-Sauce
- 2 Stiele Petersilie

Zubereitung

Den Couscous zusammen mit dem Gewürz in das Drahtbügelglas geben.

Zwiebel schälen und würfeln, Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Hackfleisch darin anbraten bis das Hackfleisch krümelig ist. Dann mit der Gemüsebrühe übergießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles über den Couscous in das Glas geben.

Kidneybohnen und Mais ebenfalls in das Glas schichten, Zitronensaft und Olivenöl darüber geben, nach Belieben einen Klecks Salsa-Sauce darauf geben.

Petersilie waschen, hacken, auf den Salat legen und das Glas verschließen.

Vor dem Verzehr alles umrühren und genießen.

Süßer Kokos-Couscous mit
frischen Himbeeren



Für eine
Portion im
Lunchglas

Zutaten

- 60 g Couscous (Hartweizen oder Mais)
- 120 ml Kokosmilch
- 1 EL Honig oder Agavendicksaft
- 1 TL Zimt
- 150 g gemischte Beeren
(Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren)
- 1 EL Kokoschips

Zubereitung

Den Couscous in das Lunchglas geben.

Kokosmilch zusammen mit Honig in einem kleinen Topf aufkochen, über den Couscous gießen und ziehen lassen.

Währenddessen Beeren waschen und je nach Größe halbieren, den Couscous noch einmal umrühren, dann die Beeren zusammen mit den Kokoschips darauf geben und das Glas verschließen.

Fertig ist der süße to-go-Genuss, der vor dem Verzehr nur noch umgerührt werden muss.

Tipp: Haben Beeren gerade keine Saison, können Sie den Kokos-Couscous auch mit anderem saisonalem Obst, z.B. Trauben, Birnen oder Pflaumen zubereiten.

Neben Zimt schmeckt der Couscous auch mit weiteren Gewürzen wie Vanille, Nelken, Kardamom.

Der Sinn der Sache.

Spielberger GmbH
Burgermühle 1
D-74336 Brackenheim

0 71 35/98 15 - 0
info@spielberger-muehle.de
DE-ÖKO-007



print-pool.com

Umweltfreundlich gedruckt:
Klimaneutral produziert mit
Biodruckfarben und Recyclingpapier.

www.spielberger.de

