

Couscous-Auflauf (türkischer Shepherd's Pie)

490

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Gail befand, daß dieses Rezept eine türkische Variante zum klassischen Shepherd's Pie ist, s. Rezept 489.

Zutaten: 150 g Couscous
400 g Rinderhackfleisch
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 gelbe, 1 rote Paprikaschote
100 g entkernte, schwarze Oliven
2 EL Tomatenmark
Salz
Frisch gemahlener Pfeffer
2 TL Kreuzkümmel
Cayennepfeffer (alternativ frische Peperoni, feingehackt)
500 g Vollmilchjoghurt
3 mittelgroße Eier

Fett für Förmchen

Rezept: Couscous mit Salz und 1 EL Olivenöl gründlich vermischen. 100 mL kaltes Wasser hinzufügen und mindestens 2 h stehen lassen. Danach gründlich auflockern.

Hackfleisch in heißem Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken und unter das Hackfleisch rühren.

Frühlingszwiebeln putzen, fein hacken. Paprikaschoten waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Oliven vierteln. Frühlingszwiebeln, Paprikastreifen, Oliven, Tomatenmark unter das Hackfleisch rühren und kurz anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer (oder Peperoni) abschmecken.

Joghurt und Eier verquirlen und den Couscous unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Hackfleisch-Gemüse-Mischung und Couscous-Joghurt-Mischung abwechselnd in feuerfeste Form (gefettet) schichten. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft 160°, Gas Stufe 3) etwa 60 min backen. Evtl. aus Form (oder Förmchen) stürzen.