

Was ist der Unterschied zwischen Couscous und Bulgur?



In der südafrikanischen Küche gehört Couscous zu den Grundnahrungsmitteln. Er wird aus dem Gries von Weizen, Gerste oder Hirse hergestellt. Das gemahlene Getreide (Gries) wird in Wasser vorgequollen, zu kleinen Kügelchen geformt und anschließend getrocknet. Auf diese traditionelle Weise hergestelltes Couscous darf nicht gekocht, sondern sollte im Wasserdampf oder im Dampf eines Gerichts gegart werden. So bleibt er weich und körnig. Im Wasser würde Couscous verkleben. Zum Dämpfen braucht man die sogenannte Couscoucière, einen Topf mit Siebeinsatz und Deckel. Wer keine Couscoucière hat, kann ein einfaches Sieb verwenden. Oder man greift auf ein Instant-Produkt zurück, das es in vielen Supermärkten zu kaufen gibt. Der Instant-Couscous ist bereits vorgegart und wieder getrocknet und muss nur noch im heißen Wasser aufquellen.



Bei **Bulgur** handelt es sich ebenfalls um ein Produkt aus Getreide. Im Gegensatz zu Couscous wird das Getreide für Bulgur zunächst eingeweicht, gedämpft, getrocknet und erst danach zu feiner oder grober Grütze vermahlen. Bulgur wird im Vorderen Orient verwendet. Eine berühmte libanesische Bulgurspezialität ist Tabouleh - ein Salat mit Minze, Tomaten und Olivenöl. Darüber hinaus schmeckt Bulgur als Beilage zu Fleisch, Fisch und Gemüse. Es eignet sich auch als vegetarischer Hackfleischersatz, etwa in einer Tomatensoße. Da Bulgur bereits bei der Herstellung gedämpft wird, muss er vor dem Essen nicht mehr gegart sondern nur im Wasser eingeweicht werden.

Der **Unterschied** ist also zum einen die Reihenfolge der einzelnen Schritte bei der Herstellung: **Couscous** wird erst gemahlen, dann gequollen, zu Kügelchen geformt und danach getrocknet und gedämpft. **Bulgur** wird erst gequollen, dann gedämpft, getrocknet und erst danach gemahlen. Ein Schritt fällt bei der Herstellung von Bulgur weg – es wird nicht zu Kügelchen geformt. Zum anderen unterscheiden sich die beiden in der Größe der Körner. Bei Couscous ist es feiner Gries, der zu Kügelchen geformt ist. Bei Bulgur handelt es sich um Grütze, die etwas grober ist als Gries.