



Am Global Village am 24. September in der Unitobler tischen Botschaften verschiedener Länder traditionelle Gerichte auf. Der interkulturelle Event lädt dazu ein, kulinarische Vielfalt auszuprobieren. Dabei erhalten Studierende und andere Interessierte Einblicke in die Arbeit des hiesigen Komitees der AIESEC*, welches das Food Festival veranstaltet. Zum gluschtig machen publizieren wir im BÄNR!BLOG eine Woche lang täglich ein neues, einfaches Rezept von Berner Studierenden aus aller Welt.

TUNESIE / Takwa

Couscous

Zutate:

500g dünne Hartweizengreiss, Couscous, 1 Zibele, Händöpfu, Rüebli, Chili-Paprika, 1 Steak (Bei) vom Schaf oder Chueh, Tomate, Sauz, Pfäffer, Oliveöl, Rots Chilipuver, Tabel (tunesische Pfäffer uf Korianderbasis)

Zuebereitig:

Zibele finhacke i Oliveöl abrate z' Stückfleisch i Stück schnide und derzuegä, 2 grossi Esslöffle Tomatemark derzue tue, immer witer rühre dernach 4 Tasse Wasser derzue tue. Gmües derzue tue (Rübli und Händöpfu der längswäg schnide), chili derzue gä. Aues umrühre, Gwürz derzue gä und wieder umrühre. Uf mittleri Hitz tue und la choche bis z Fleisch a Topfbode sinkt und z Gmües gar isch. När ds Gries zubereite – i ne grossi Schüssle gä mit 2 Gleser Oliveöl befüchte, d schale vo Hand oder mit der Gable trenne bis beides guet trennbar isch, dernach Sauz derzue gä. Der Couscous mache: Der Gries trenne und mit Wasser benetze, guet mische dene der Couscous derzue gä. Wenn aues kochet isch der Griess im ne Kreis arichte mit ere Lücke ir mitti, d Sauce dert ine gä und voilà.

Es isch zit für Couscous!