Süße Couscous-Bällchen

Süße Couscous-Bällchen aus Tunesien sind ein köstliches Dessert, das durch seine süße und leicht nussige Note besticht. Der Couscous wird oft mit Zutaten wie Milch, Zucker und Vanille gekocht, was ihm eine cremige Konsistenz und einen angenehmen, süßen Geschmack verleiht. Die Bällchen werden dann in Kokosraspeln gewälzt, was ihnen eine zusätzliche Textur und einen exotischen Geschmack gibt.

Herkunft: Tunesien
Kategorie: Dessert, Milchspeisen

Vorbereitungszeit: 25 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

½ Liter Milch
250 g Couscous
250 g Speisequark
50 g Datteln getrocknet
50 g Feige(n) getrocknet
2 EL Weintrauben / Sultaninen / Rosinen / Korinthen
1 Prise Meersalz
125 ml Wasser
1 Banane(n)
½ TL Zimt gemahlen
½ TL Koriander
100 g Butter
3 EL Honig
3 EL Kokosraspel

Vorbereitung

Die Milch in einem Topf aufkochen und von der Kochstelle nehmen. Den Couscous mit einem Schneebesen hineinrühren und auf der Herdplatte unter Rühren noch zwei- bis dreimal aufwallen lassen. Die Masse zum Abkühlen beiseite stellen. Die Datteln und Feigen sehr fein hacken und zusammen mit den Rosinen in dem Wasser aufkochen. Zugedeckt bei Mittlerer Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen. In einem großen Topf Wasser mit einem gestrichenen Esslöffel Meersalz zum Kochen bringen.

Zubereitung

Die Banane mit der Gabel zerdrücken und unter den Couscous ziehen. Die Trockenfrüchte gegebenenfalls abgießen und mit dem Quark unter den Couscous mengen und mit dem Zimt und dem Koriander abschmecken. Mit leicht befeuchteten Händen 8-10 gleich große Bällchen formen und diese in sprudelnd kochendem Salzwasser garen, bis sie an der Oberfläche schwimmen (etwa 10 Minuten). Die Couscous-Bällchen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen. In einem Topf die Butter schmelzen. Die Bällchen portionsweise auf Teller verteilen und mit Butter übergießen. Dann über jedes Bällchen etwas Honig fließen lassen und mit Kokosraspeln bestreuen.

© 2026 coquina.de