

# Gegrillte Hacksteaks mit Couscous und Dips

## **Für 8-10 Hacksteaks:**

1 kg Rinderhack                      2 TL Baharat                      Salz, Olivenöl

## **Für den Joghurt-Dip:**

500 g fettarmer Joghurt    1 EL mittelscharfer Senf    3 Knoblauchzehen  
2 Schalotten                      1 Bund Dill                      Limettensaft, Salz

## **Für den Tomaten-Dip:**

1 Dose Tomaten                      100 g durchw. Speck                      2 Chilischoten  
1 TL Senf                              1 EL Honig                              Limettensaft  
2 EL Petersilie

## **Für den Couscous:**

300 g Couscous                      300-400 ml Brühe                      2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen                      2 EL Butter                              0.5 Bio-Zitrone  
1-2 EL Petersilie                      Prise Baharat                              Prise Salz

## **Weitere Zutaten:**

einige kleine Zucchini                      einige große Tomaten                      Kräuter der Provence

Hack mit etwas Salz und der orientalischen Gewürzmischung vermengen und zu einer dicken Wurst formen. Das Fleisch in Klarsicht- oder Alufolie wickeln und 1 Stunde in das Tiefkühlfach legen. Durch das Anfrieren lassen sich formschönere Scheiben schneiden. Die Hacksteaks mit etwas Olivenöl einpinseln und medium grillen. Danach mit flockigem Meersalz und Pfeffer bestreuen.

## **Für den Joghurt-Dip:**

Knoblauch und Schalotten schälen und sehr fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die vorbereiteten Zutaten bei mäßiger Hitze einige Minuten farblos schmoren. Joghurt mit Senf, Limettensaft und Salz würzen, dann gehackten Dill und die geschmorte Knoblauch-Schalotten-Masse hinzufügen.

## **Für den Tomaten-Dip:**

Dosentomaten zerkleinern. Das geht am besten mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel. Speckscheiben und Chilischoten auf den Grill legen und leicht anrösten. Beides anschließend in kleine Stücke hacken und zu den Tomaten geben.

Wer eine mildere Variante bevorzugt, nimmt Peperoni. Dip mit Senf, Honig, Limettensaft und Salz pikant abschmecken und zum Schluss gehackte Petersilie hinzufügen.

## **Für den Couscous:**

Couscous mit der gleichen Menge Wasser oder Brühe kurz erhitzen, dann einige Minuten ziehen und quellen lassen. Die genaue Garzeit richtet sich nach Sorte und Qualität. Genaue Garantierungen befinden sich meistens auf der Verpackung. Bei Instant-Couscous werden die feinen Körnchen nur mit heißer Flüssigkeit übergossen und vermengt. Danach muss der Couscous ebenfalls einige Minuten quellen.

Derweil Knoblauch und Schalotten fein würfeln und in Olivenöl farblos anschwitzen.

Petersilie säubern und hacken. Den Couscous mit einer Gabel etwas aufflockern und Butter und weitere vorbereitete Zutaten hinzufügen. Mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Baharat würzen.

## **Weitere Zutaten:**

Tomaten halbieren und auf den Schnittflächen mit Salz, Zucker und Kräuter der Provence bestreuen. Mit der Schnittfläche nach oben einige Minuten grillen. Dabei mit etwas Olivenöl beträufeln. Zucchini säubern und längs halbieren.

Das Gemüse einölen, leicht salzen und danach ebenfalls grillen.  
Die Hacksteaks mit Couscous, gegrillten Zucchini und Tomaten sowie den beiden Soßen servieren.

Rainer Sass am 24. Juni 2022