

## Rezept

# Couscous Royal

Ein Rezept von Couscous Royal, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>300 g</b> Kichererbsen	<b>2</b> mittelgroße Zwiebeln
½ Bund Koriandergrün	½ Bund Petersilie
<b>6 EL</b> Olivenöl	½ TL rosenscharfes Paprikapulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	<b>600 g</b> Lammfleisch (aus der Haxe, ohne Knochen)
<b>500 g</b> Couscous-Grieß	<b>300 g</b> Tomaten
<b>250 g</b> Möhren	<b>250 g</b> Zucchini
<b>300 g</b> Weißkohl	<b>1</b> Kohlrabi (ca. 300 g)
schwarzer Pfeffer	<b>50 g</b> Butter
½ TL frisch geriebener Ingwer	<b>1</b> Zimtstange
<b>4</b> Safranfäden	<b>2 EL</b> Smen
<b>6</b> kleine Hähnchenkeulen (je ca. 150 g)	<b>6</b> Merguez-Würste
<b>6</b> Grillspieße	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1090 kcal

## Zubereitung

1. Die Kichererbsen waschen und in der doppelten Menge Wasser 12 Std. einweichen.

---

2. Die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen, 1 Zwiebel fein hacken, die übrige grob hacken. Koriandergrün und Petersilie waschen und trockenschütteln, jeweils die Hälfte der Stängel beiseite legen. Den Rest der Blättchen fein hacken.

---

3. In einer großen Schüssel die fein gehackte Zwiebel, die gehackten Kräuter mit 2 EL Olivenöl, Paprikapulver und Kreuzkümmel verrühren.

---

4. Das Lammfleisch waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und die Hälfte in mundgerechte Stücke schneiden und in der Gewürzmischung 2 Std. marinieren. Marinade in die Schüssel geben. Das restliche Fleisch in 6 Stücke schneiden und beiseite stellen.

---

5. Inzwischen den Couscous-Grieß nach dem Rezept auf Seite 110 zubereiten.

---

6. Das Gemüse waschen und putzen beziehungsweise schälen. Tomaten grob würfeln. Möhren und Zucchini längs halbieren und in Stücke schneiden. Weißkohl und Kohlrabi ebenfalls in Stücke schneiden.

---

7. Den Pfeffer im Mörser grob zerstoßen. In einem großen Topf Butter und 2 EL Olivenöl erhitzen. Das nicht marinierte Lammfleisch, Tomaten, Kichererbsen, die restlichen Zwiebeln und Kräuterstängel, Gewürze und 1 EL Smen dazugeben. Alles bei starker Hitze 3 Min. braten. Mit 2 l Wasser aufgießen, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen.

---

8. Inzwischen die Hähnchenkeulen waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und die Haut abziehen. Mit Kohlrabi, Möhren und Weißkohl 10 Min. garen. Zucchini dazugeben und alles weitere 10 Min. schmoren lassen.

---

9. Das marinierte Lammfleisch auf Grillspieße stecken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lammspieße und Würste darin auf allen Seiten 6 Min. braten.

---

10. Couscous mit übrigem Smen aromatisieren und auf Tellern anrichten. Je 1 Spieß, 1 Hähnchenkeule, 1 Würstchen und 1 Stück Lammfleisch darauf geben und mit Fleischbrühe beträufeln. Übrige Fleischbrühe in einer Schüssel extra servieren.