

Rezept

Couscous Royal

Ein Rezept von Couscous Royal, am 21.05.2025

Zutaten

300 g Kichererbsen

½ Bund Koriandergrün

6 EL Olivenöl

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

500 g Couscous-Grieß

250 g Möhren

300 g Weißkohl

schwarzer Pfeffer

1/2 TL frisch geriebener Ingwer

4 Safranfäden

6 kleine Hähnchenkeulen (je ca. 150 g)

6 Grillspieße

2 mittelgroße Zwiebeln

1/2 Bund Petersilie

1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver

600 g Lammfleisch (aus der Haxe, ohne Knochen)

300 g Tomaten

250 g Zucchini

1 Kohlrabi (ca. 300 g)

50 g Butter

1 Zimtstange

2 EL Smen

6 Merguez-Würste

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.