

Rezept

Couscoussalat mit Lamm

Ein Rezept von Couscoussalat mit Lamm, am 16.04.2024

Zutaten

100 g Instant-Couscous	Salz
8 EL Olivenöl	1 große Aubergine
2 kleine gelbe Zucchini	1 Knoblauchzehe
5 getrocknete Datteln	400 g Lammfilet
Pfeffer	150 ml Gemüsebrühe
2 TL Ras-el-hanout (orientalische Gewürzmischung, aus dem Orient- oder Bio-Laden)	¼ TL Zimtpulver
Saft von 1 Limette	Saft von ½ Orange
6 Stängel Minze	1 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Für den Couscous in einem Topf 200 ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Couscous einrühren, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und ausquellen lassen. 2 EL Öl zugeben, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.
2. Inzwischen Aubergine und Zucchini waschen, putzen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen. Datteln längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin das Lammfleisch bei mittlerer Hitze 2-3 Min. pro Seite braten, herausnehmen salzen und pfeffern.
4. Dann 2 EL Öl in die Pfanne geben, heiß werden lassen. Aubergine und Zucchini dazugeben, Knoblauch durch die Presse dazudrücken. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 5-7 Min. braten, salzen und pfeffern. Brühe angießen, Ras-el-hanout und Zimt untermischen und alles weitere 5 Min. bei kleiner Hitze garen. Vom Herd nehmen.
5. Inzwischen das abgekühlte Lammfleisch in feine Scheiben schneiden. Orangen- und Limettensaft mit übrigem Olivenöl gut verrühren. Mit dem Gemüse, Lamm, Datteln und Couscous mischen. Abkühlen lassen.
6. Die Petersilie und die Minze waschen, trockenschütteln und hacken, anschließend unter den Salat mischen. Diesen bei Bedarf nochmals etwas nachwürzen.