

Rezept

Lamm-Couscous

Ein Rezept von Lamm-Couscous, am 19.04.2024

Zutaten

150 g getrocknete Kichererbsen	800 g Lammshulter oder -keule (ohne Knochen und nicht zu fett)
400 g Möhren	400 g rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	2 Tomaten
50 g getrocknete Aprikosen	4 EL Olivenöl
je 1 TL Fenchel- und Koriandersamen	2-3 getrocknete Chilischoten
2 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer
1/2 Bund Minze	300 g Couscous-Grieß
Salz	1 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 690 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und über Nacht quellen lassen. Am nächsten Tag in einem Sieb abtropfen lassen und mit frischem Wasser in einem Topf aufkochen. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten und den Deckel halb auflegen (Kochlöffel dazwischen klemmen). Die Erbsen etwa 1 1/2 Stunden vor sich hin köcheln lassen, bis sie weich werden (die Zeit hängt davon ab, wie frisch die Kichererbsen sind, also immer mal wieder eine probieren).
2. In der Zeit vom Lammfleisch nur die dickeren Fettstücke und die Sehnen abschneiden. Das Fleisch in gut 2 cm große Stücke schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, vierteln. Tomaten waschen (oder häuten) und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Aprikosen einmal durchschneiden.
3. Öl in einem Schmortopf heiß werden lassen. Das Fleisch darin bei starker Hitze in drei Portionen rundherum gut anbraten und wieder herausholen. Wenn das ganze Fleisch gebraten ist, kommen Möhren, Zwiebeln, Knoblauch, Fenchel, Koriander, zerkrümelte Chilis und Kreuzkümmel in den Topf. Ein paar Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei immer gut durchrühren. 1/4 l Wasser dazuschütten, das Tomatenmark unterrühren, alles salzen und pfeffern. Fleisch mit Aprikosen und Tomaten wieder untermischen. Hitze klein stellen, Deckel auflegen und das Ragout etwa 1 Stunde sanft schmoren lassen.
4. In der Zeit Couscous in einem Sieb mit sehr kleinen Löchern abbrausen. Mit 1 TL Salz und 400 ml Wasser in eine Schüssel füllen, 30 Minuten stehen lassen.
5. Couscous wieder ins Sieb füllen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen. Couscous im Sieb darüberhängen, Deckel auflegen und den Couscous bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten dämpfen. Wenn nötig, zwischendurch Wasser nachfüllen.

6. Die Kichererbsen abtropfen lassen und unter das Lammfleisch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trockenschütteln, die Blättchen in Streifen schneiden und unter das Ragout mischen.
-
7. Butter in kleine Stücke schneiden, mit einer Gabel unter den Couscous ziehen. Auf eine Platte verteilen und in der Mitte eine Mulde formen. Ragout dort hineinschöpfen und alles auf den Tisch stellen.