Lamm-Couscous

Das raffinierte Rezept für Lamm-Couscous wird mit viel frischem Gemüse zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 1,5 h

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 2,5 h



Zutaten

510 g	Couscous
1 kg	Lammfleisch
1 l	Gemüsefond
260 g	Karotten
250 g	Kartoffeln
250 g	Zucchini
250 g	Melanzani
1 Dose	Kichererbsen
3 Stk.	Zwiebel
4 EL	Olivenöl
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Harissa
3 EL	Tomatenmark
1 Prise	Salz

Zubereitung

1. Die Zubereitung von **Lamm-Couscous** erfordert etwas Zeitaufwand; als Belohnung erhält man ein aromatisches, fein abgestimmtes Gericht mit frischen Zutaten. Zunächst das Couscous in eine Schüssel geben, mit laufwarmem Salzwasser übergießen und eine halbe Stunde im Wasser aufquellen lassen. Hin und wieder umrühren und Wasser nachgießen.

2. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Lammfleisch waschen, trockentupfen, in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin

anrösten, nach kurzer Zeit den Knoblauch zufügen und kurz mit durchbraten. Das Fleisch hineingeben und von allen Seiten schnell anbraten. Die Harissa und das Tomatenmark dazu geben, gut verrühren. Mit Wasser oder Suppe auffüllen, zum Kochen bringen. Temperatur herunternehmen, mit Salz würzen. Auf niedriger Stufe um die 90 Minuten lang garen, bis das Fleisch weich ist.

3. In der Zwischenzeit Karotten und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Melanzani und Zucchini waschen, putzen und ebenfalls klein würfeln. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Kartoffeln und Karotten zirka 20 Minuten vor dem Ende der Garzeit in den Topf geben, die Melanzani und Zucchini 10 Minuten vor Ende der Garzeit. Zum Schluss die Kichererbsen einrühren und erhitzen.

4. Parallel dazu einen großen Topf mit Dämpfeinsatz nehmen, mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Das Couscous in ein sauberes Tuch einschlagen und in den Einsatz legen. Der Einsatz darf keinen Kontakt zum Kochwasser haben. Nach Packungsanweisung weich, aber noch körnig dämpfen lassen.

5. Eine große Schüssel vorwärmen. Das fertige Couscous hineingeben, Fleisch und Gemüse darauf anrichten. Mit der Sauce übergießen, servieren.

Tipp

Wer keinen Dampfgarer oder Dämpfeinsatz hat, nimmt einen herkömmlichen Kochtopf für das Lamm-Couscous. Salzwasser und etwas Olivenöl darin zum Kochen bringen, Couscous zufügen, auf niedrigster Stufe dünsten lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.