Lammherz marokkanisch mit Couscous

Das Lammherz kann auf zwei Arten zubereitet werden: Man schmort es lange, ca. 1 1/2 bis 2 Stunden in reichlich Sauce oder man brät es nur ganz kurz an und lässt es in einer separat zubereiteten Sauce etwas nachziehen. Bei dazwischen liegenden Garmethoden wird das Herz trocken und zäh. Das gilt auch für Herzen vom Kalb oder vom Rind. Nach diesem Rezept wird vorab eine pikante Sauce mit Zwiebel, Peperoni, Tomate (Passata), Knoblauch und Harissa vorgekocht. Das in breite Streifen geschnitte und kurz angebratene Lammherz wird zum nachziehen für kurze Zeit in die fertige Sauce gelegt.

Zu diesem saucenreichen, herzhaften Gericht passt Couscous ausgezeichnet. Ein Gericht, ganz in der Art der nordafrikanischen und nahöstlichen Küche.

Um an Lammherzen zu kommen muss man bei einem Metzger, der Lammfleisch im Sortiment hat, nachfragen. Eine gute Anlaufstelle sind türkische Metzgereien, die Lammherzen manchmal sogar im aktuellen Sortiment anbieten.

Fast immer sind Lammherzen breits tief eingeschnitten. Nach der Schlachtung wird das Fleisch von einem Veterinär auf Krankheiten geprüft, dazu schneidet er das Herz zur Begutachtung auf.

Zutaten

1	Lammherz, ca. 170g
1/2	rote Zwiebel, ca. 60g
80g	Peperoni (gelb oder rot)
1	grosse Knoblauchzehe
2El	Passata di Pomodoro
1Tl	Harissa
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Couscos:

80g	Couscous
1dl	Wasser
1/3	handvoll italienische Petersilie
	Salz

Zubereitung

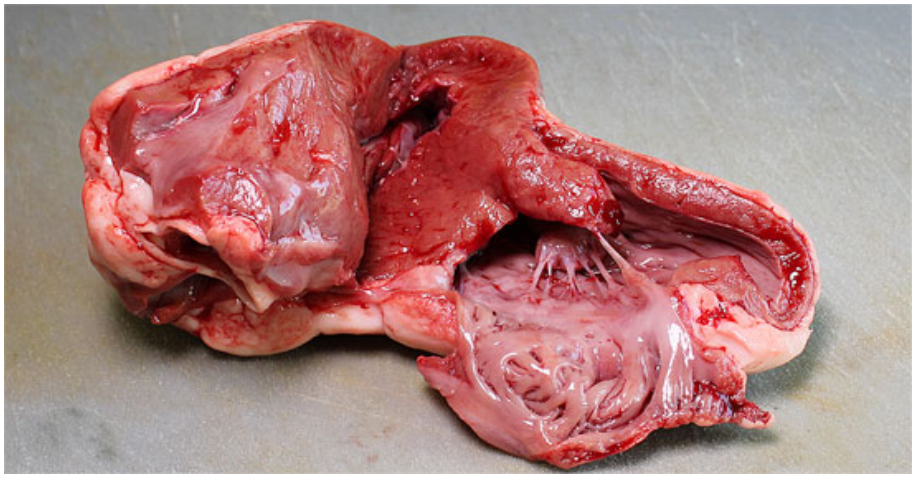
Lammherz halbieren und mit einem scharfen Messer parieren: Fettschichten auf der Aussseite wegschneiden. Allfällige Adern und Bindegewebe herausschneiden und beiseite legen.

Knoblauchzehe in grobe Stücke schneiden und mit dem flachen Messer zerquetschen. 1 El Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen, Knoblauch und Abschnitte (Parüren) zugeben und rösten bis beides braun ist. Knoblauch und Abschnitte aus der Pfanne nehmen, sodass das flüssige Fett in der Pfanne bleibt.

Zwiebel längs zur Schale in schmale Streifen schneiden. Peperoni zu ca. 5mm breiten und 4cm langen Streifen schneiden. Beides zusammen in die Pfanne geben und 20 Minuten dünsten, dabei ab und zu wenden. 2 El Passata dazugeben, 1dl Wasser dazugiessen, mit Harissa und Salz würzen. Einkochen lassen bis die Sauce sämig wird. Gemüsesauce in eine Schale giessen. Pfanne kurz auswaschen und austrocknen und wieder auf die Herdplatte stellen. 1 El Olivenöl zugeben und erhitzen. Sobald das Öl leicht zu rauchen beginnt, die Lammherzstreifen zugeben und scharf anbraten, nach 1 Minute wenden. Nach einer weiteren Minute die Pfanne vom Herd ziehen, die Sauce zugeben und zugedeckt 3-4 Minute ziehen lassen.

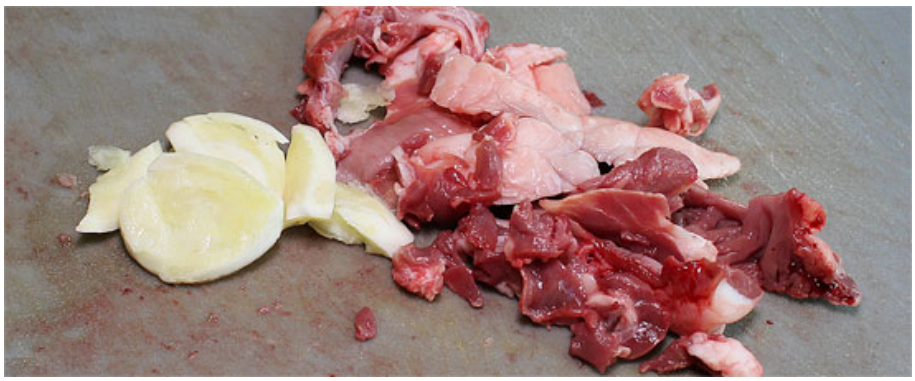
Couscous:
Petersilie grob hacken. Couscous nach Packungsangabe zubereiten. Meist muss der Couscous lediglich in heissem Wasser ein paar Minuten erwellt und gesalzen werden.

Couscous zu einem Kranz anrichten und das Lammherz in der Mitte anrichten.

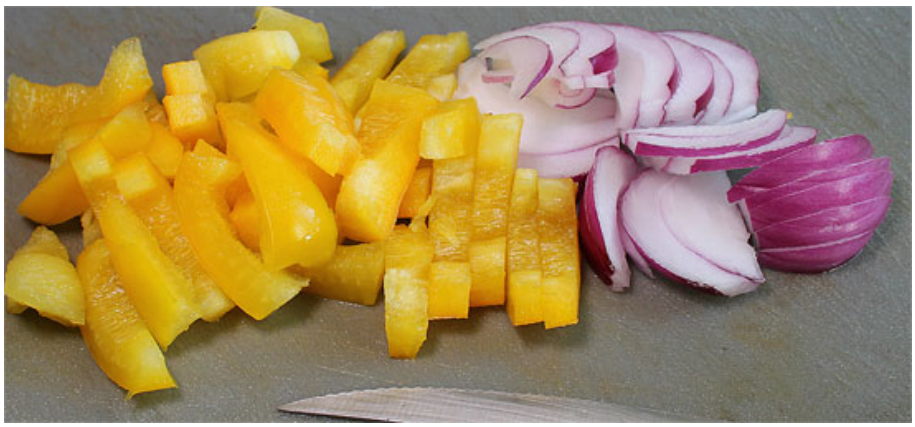


Lammherz von innen

Lammherz parieren



Öl mit Knoblauch und Parüren aromatisieren



Peperoni mit Harissa würzen

Lammherz kurz in der Sauce ziehen lassen