Lamm Tajine mit Couscous

Die Tajine ist ein Schmortopf mit einem hohen, spitz zulaufenden Deckel aus. Im Maghreb, besonders in Marokko, gehört sie in jede Küche. Als Tajine werden auch Gerichte bezeichnet, die in der Tajine geschmort werden. Man kann sie auch in herkömmlichen Pfannen mit typisch nordafrikanischen Zutaten zubereiten.

Lammfleisch gehört sowieso dazu und auch auch Peperoni, Zwiebel und Tomaten. Nordafrikanische Gerichte sind oft kräftig gewürzt, pikant, aber nicht unbedingt scharf. Harissa, die Gewürzpaste aus dem Maghreb, vereinigt die die typischen Gewürze der Region. Chilis, Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch und Olivenöl. Viel Ergänzung braucht es da nicht, Kurkuma, wegen der Farbe, und gedörrte Aprikosen, die dem Gericht eine feine, fruchtige Süsse verleihen.

Zutaten (2 Portionen)

350g	Lammvoressen
1	Zwiebel, ca. 50g
3	Picadilly-Tomaten, ca. 80g
1/2	gelbe Peperoni, ca. 120g
4	gedörrte Aprikosen
1Tl	Harissa
1Tl	Kurkuma
3	Lorbeerblätter
2El	Olivenöl
	Salz

180g	Couscous
250g	Wasser
20g	Butter
	Salz

Zubereitung

Zwiebel, Peperoni und Tomaten zu kurzen, schmalen Streifen schneiden. Aprikosen zu kleinen Würfeln schneiden.

Lammvoressen mit Küchenpapier trockentupfen. Damit das Fleisch keinen Saft zieht, portionenweise in Olivenöl anbraten. In einen Schmortopf geben. Zwiebel und Peperoni ebenfalls kurz im Olivenöl anrösten und in den Schmortopf geben.

Tomate, Aprikose, Harissa, Kurkuma und Lorbeerblätter zugeben und mit Wasser auffüllen, bis das Ganze knapp mit Wasser bedeckt ist. Etwas salzen. Zugedeckt ca. 2 Stunden leicht köchelnd schmoren lassen. Allenfalls etwas Wasser zugiessen, damit die Tajine immer von Flüssigkeit bedeckt ist.

Zum Schluss mit Salz und Harissa abschmecken.

Couscous:
Couscous in kochendes Wasser geben, kurz aufrühren. Pfanne zudecken und von der Herdplatte ziehen. Ca. 20 Minuten quellen lassen, dabei nicht umrühren, damit der Couscous schön körnig bleibt. Erst zum Schluss salzen, Butter in Stücken zugeben und mit einer Gabel mischen und auflockern.