



Maghrebinisches Lammgeschnetzeltes mit Couscous

Die meisten Gerichte der nordafrikanischen Küche sind kräftig gewürzt. Chili, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma sind allgegenwärtig und sind auch als fertige Gewürzmischungen gebräuchlich, wie Harissa, der scharfen Chilipaste, die mit Kreuzkümmel, Koriander, Knoblauch, Anis und mehr angereichert ist. Dazu kommen auch süsslich schmeckende Gewürze wie Zimt oder Muskatnuss. Vor allem in der marokkanischen Küche ist auch Kurkuma sehr beliebt. Fleisch, vor allem auch Lammfleisch wird gerne mit viel Zwiebel lange geschmort. Die saucenreichen Gerichte werden meistens zusammen mit Couscous gegessen. Der krümelige Weizenschrot kann viel Sauce aufnehmen und ist darum eine ideale Beilage.

Hierzuland erhältlicher Couscous ist meistens bereits vorgegart. Er muss nur kurz in heissem Wasser gebrüht werden, danach lässt man in zugedeckt ca. 20 Minuten nachziehen.

Zutaten (2 Portionen)

240g	Lammgeschnetzeltes (Brust, Schulter)
100g	grosse rote Zwiebel (Tropea-Zwiebel)
2	Datteltomaten
1	Knoblauchzehe
2Tl	Kurkuma
5cm	Zimtstange
1	Zitronenschnitt mit Schale (Bio)
1-2Tl	Harissa
1,5dl	kräftige Hühnerbouillon
	Olivenöl
150g	Couscous (vorgegart)
	Salz

Zubereitung

Zwiebel grob hacken, Datteltomaten halbieren, die Kerne entfernen (so ungefähr), und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken.

Lammgeschnetzeltes mit Küchenpapier trockentupfen. Zusammen mit der gehackten Zwiebel kurz und heiss in Olivenöl anbraten. Grössere Mengen portionenweise anbraten, damit das Fleisch kein Wasser zieht.

Knoblauch und Tomaten zugeben und vermischen. Bouillon dazugießen, Kurkuma, Zitronenschnitz und Zimtstange zugeben. 1Tl Harissa untermischen. Ca. 1 1/2 Stunden leise köcheln lassen bis das Fleisch weich ist. Dabei ab und zu durchmischen. Gegen Ende der Garzeit nochmals Harissa untermischen, bis die gewünschte Schärfe erreicht ist. Eventuell während dem köcheln etwas Wasser zugeben, damit die Sauce nicht zu dick wird.

Couscous:

1,8dl Wasser aufkochen. Couscous zugeben, kurz verrühren. Herdplatte ausschalten, Pfanne kurz von der Herdplatte ziehen und wieder zurückstellen. Couscous zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Leicht salzen.





