

Lamm

mit Tomatencouscous, „Raz el Hanout“, Tomatensauce und Olivenöl

Mengen: Zutaten:

Zubereitung:

800 g Lammrücken
(ausgelöst und vom Metzger
geputzt, ohne Silberhaut)
1 EL Olivenöl
1 Zweig Thymian
1 Zweig Rosmarin
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1/2 Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Raz el Hanout
Curry
Pfeffer aus der Mühle
grobes Meersalz
1 EL Petersilie
1 EL Kerbel
150 g Couscous
Bockshornkleesamen
aus der Mühle
300 ml Gemüsebrühe
3 - 4 Tomaten für die Sauce
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 TL Honig
Zimt
1 Knoblauchzehe
1/2 Chilischote
1/2 TL frischer Ingwer

1. Lamm mit Pfeffer würzen und in Olivenöl auf beiden Seiten kräftig anbraten. Thymian- und Rosmarinzweig dazulegen und bei 80° C im Backofen bis 60° C Kerntemperatur ziehen lassen.
2. Geschälte und fein geschnittene Paprika, Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten. Raz el Hanout, Prise Curry, Pfeffer, Salz, Kräuter, Couscous und eine Prise Bockhornklee nur sehr kurz mitrösten. So entfaltet sich das Aroma. Vorsicht, sonst verbrennen die Gewürze.
3. Mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis der Couscous gar ist. Falls die Couscous-Masse zu trocken ist, noch etwas Brühe zugeben.
4. Tomaten überbrühen, schälen und klein schneiden.
5. Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten. Honig, Prise Zimt, Knoblauch, halbierte und entkernte Chilischote, Ingwer, Prise Salz und die klein geschnittenen Tomaten dazu. Bei geringer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Chilischote entfernen. Sauce mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell noch eine Prise Pfeffer und Salz hinzufügen.
6. Tomatensauce und Couscous auf den Tellern anrichten. Fleisch in Tranchen schneiden, mit grobem Meersalz bestreuen und auf den Couscous setzen. Ein paar Tropfen sehr gutes Olivenöl darüber träufeln.

„Raz El Hanout“ ist eine nordafrikanische Gewürzmischung und heißt übersetzt „Chef des Ladens“. Angeblich, weil außer diesem keiner wirklich weiß, welche Gewürze in der Mischung enthalten sind. Jeder Gewürzhändler hat so seine eigene, geheime Kombination. Wesentliche Bestandteile sind Pfeffer, Nelken, Kardamom, Koriander Muskat, Paprika, Zimt, Kurkuma und Kreuzkümmel.

Lamm besitzt unter den Haustierarten das energetisch wärmste Fleisch und ist deshalb ein perfektes Fleisch für die kalte Jahreszeit. Die nordafrikanische Variante, mit reichlich wärmenden und heißen Gewürzen, entfacht ein heißes Feuer in uns.

Die feinen Aromen dieses Gerichtes lassen uns von fernen Ländern träumen. Der Duft versetzt uns in die Märchenwelt von Tausend und einer Nacht.

