

Marokkanischer Lamm-Topf mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammtopf:

350 g Lammlachs	30 g getrocknete Aprikosen	150 g Knollensellerie
10 g Ingwer	1 kleine Zwiebel	2 EL Butter
1 EL Rapsöl	1 TL Koriandersamen	Ras-el-Hanout
Harissa	Salz	schwarzer Pfeffer

Für das Couscous:

100 g Instant Couscous	1 Orange	1 Zitrone
2 EL Rapsöl	2 TL Akazienhonig	1 Bund frisches Koriandergrün
1 TL Zimt	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Lammtopf die Hälfte der Butter in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze vorbereiten. Die Zwiebel abziehen, den Ingwer schälen und beides fein reiben. Den Sellerie und die Aprikosen waschen und trocken tupfen. Anschließend beides fein würfeln. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend von beiden Seiten scharf anbraten und im Backofen garen.

Öl und die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und anschließend die Zwiebeln, den Ingwer und die Koriandersamen darin andünsten. Die Harissa und das Ras el-Hanout, sowie den Sellerie und die Aprikosen dazugeben. Mit 200 Milliliter warmem Wasser angießen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Danach das Fleisch hinzugeben und kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Zitrone und die Orange halbieren und den Saft auspressen, in einem Topf aufkochen und anschließend den Couscous mit dem aufgekochten Saft übergießen. Den Couscous zehn Minuten ziehen lassen und danach mit dem Öl, dem Honig, dem Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Couscous zusammen mit dem Lammtopf auf Tellern anrichten und mit dem Koriandergrün garnieren.

Margarethe Hoffman-Decker am 13. April 2015