

Marokkanischer Couscous mit scharfem Lamm-Filet

Für zwei Personen

Für den Couscous:

150 g Couscous	200 ml Hühnerfond	125 ml Naturjoghurt
30 ml Rapsöl	75 g Pistazienkerne	2 Zitronen
1 rote Zwiebel	1 Granatapfel	1 Bund Koriander
1 Bund Minze	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Korianderkörner
1 TL bunter Pfeffer	1 TL Paprikapulver edelsüß	1 TL Salz
1 TL Safranfäden		

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets	1 EL Harissa-Paste	30 ml Olivenöl
Salz		

Zunächst Kreuzkümmel, Korianderkörner und bunten Pfeffer in einem Mörser zermahlen, danach Salz und Rapsöl dazugeben. Den Couscous in eine hitzebeständige Schüssel geben und die Gewürzmischung unterrühren. Den Hühnerfond mit den Safranfäden aufkochen und über den Couscous gießen. Die Schüssel abdecken und fünf Minuten ziehen lassen. Derweil den Granatapfel vierteln und die Kerne in einer mit Wasser gefüllten Schüssel auslösen. Das Wasser anschließend abgießen. Den Saft von anderthalb Zitronen auspressen und über den Couscous geben. Die Zwiebel abziehen, in dünne Ringe schneiden und gemeinsam mit den Granatapfelkernen und den Pistazien unter den Couscous mengen. Koriander und Minzeblätter waschen, trocken tupfen, fein schneiden und ebenfalls unter den Couscous mischen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben, den Saft auspressen. Nun den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale mischen, das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Couscous vermengen. Das Lammfilet mit der Harissa-Paste einreiben, salzen und in Olivenöl rosa anbraten. Den Couscous mit dem gebratenen Lammfilet anrichten.

Anna Stocsits am 18. November 2014