

Lamm-Ragout mit Peperoni und Couscous

Für 2 Personen

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
1 Peperoni	300 g Lammfleisch vom Hals	6 EL Olivenöl
250 ml Rotwein	250 ml Lammfond	je 2 Zweige Rosmarin und Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz, Pfeffer	100 g rote Paprika
100 g gelbe Paprika	1 Schalotte	100 g Couscous
1 Msp Kreuzkümmel	180 ml Geflügelbrühe	

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten am Strunk einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken und dann die Haut abziehen. Tomaten vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Kerne entfernen. Lammfleisch in kleine Würfel schneiden und in einem flachen Topf mit 3 EL Olivenöl anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und mit anschwitzen. Danach die Tomaten zugeben weiter rösten und mit Rotwein ablöschen. Mit dem Lammfond aufgießen, Peperonihälften und die Kräuter zugeben. 20 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zwischendurch immer abschmecken. Paprika schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Paprikawürfel in 2 EL Olivenöl anschwitzen und dann zum Lammragout geben. Noch einige Minuten kochen lassen. Für den Couscous die Schalotte schälen, fein schneiden und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Couscous zugeben und mit Kreuzkümmel und einer Prise Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und 2 Minuten kochen lassen. Dann den Topf vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Lammragout mit Couscous anrichten und servieren.

Otto Koch Freitag, 29. August