

Couscous mit Lamm und Huhn

281

Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte Sonderheft 20/90

Bemerkungen: Couscous heißt auch die Hauptzutat dieses Gerichts, der feine Grieß aus Weizen, Mais oder Hirse. Den gibt es bei uns in türkischen Lebensmittelläden oder in den Auslandsabteilungen der Kaufhäuser.

Zutaten: (6 Portionen)

1,3 kg Lammfleisch aus der Keule,
5 Eßl. Öl,
2 Teel. Curry,
1/2 TL gemahlener Kümmel,
1 Teel. Sambal Oelek,
1 Briefchen Safran,
1 Teel. Kräutersalz,
1 Paket Tomatenstücke (500 g),
2 Zwiebeln,
1/2 L Rindfleischbrühe (Instant),
750 g Couscous,
Salz,
3 Hähnchenkeulen,
400 g Möhren,
400 g Zucchini,
je 1 rote und gelbe Paprikaschote,
1 große Dose Kichererbsen (Einwaage 800 g),
50 g Butter.

Rezept: Das Fleisch in große Portionsstücke schneiden. Öl mit den Gewürzen verrühren und das Fleisch daruntermischen. Tomatenstücke und Zwiebelwürfel dazugeben. Alles in einen großen, weiten Schmortopf geben und unter gelegentlichem Wenden etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze dünsten.

Heiße Rindfleischbrühe dazugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze 15 Minuten weitergaren. Couscous in einem dreiviertel Liter Salzwasser etwa 15 Minuten quellen lassen. Die Hähnchenkeulen am Gelenk in Ober- und Unterkeulen trennen und die Haut abziehen. Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Alles zum Lammfleisch in den Topf geben und zugedeckt 40 Minuten weiterschmoren. Das eingeweichte Couscous auflockern und in ein feines Sieb füllen. Das Sieb in einen Topf über kochendes Salzwasser hängen. Das Sieb soll den Wasserspiegel nicht berühren. Den Spalt zwischen Topfrand und Sieb mit einem Tuch abdichten. Das Couscous 20 Minuten dämpfen. Anschließend in eine vorgewärmte Schüssel füllen. Flüssige Butter darunterrühren. Den Fleischsud mit Salz abschmecken. Fleisch, Gemüse und Couscous auf einer tiefen Platte anrichten. Den Sud in einer Terrine dazugeben (pro Portion ca. 1190 Kalorien).

Fertig in 1 Stunde 30 Minuten.

Tip: Couscous einweichen und mit der Butter in der Mikrowelle bei 600 Watt fünf Minuten garen