

Typ: Fleisch

Quelle: G&U: Arabisch Kochen

Bemerkungen: Kuskus kennt jeder, der schon einmal in Marokko oder Tunesien war. Die Zutat, die dem gesamten Gericht ihren Namen verleiht, der Kuskus, ist ein Weizengrieß, der in einem besonderen Verfahren mit einer dünnen Schicht Mehl überzogen wurde.

Bei 6 Personen pro Portion etwa:
3100kJ/740kcal
48 g Eiweiß
39 g Fett
48 g Kohlenhydrate
- Einweichzeit: etwa 12 Stunden
- Zubereitungszeit: etwa 2 Stunden

Zutaten: Zutaten für 4-6 Personen:
50 g Kichererbsen
250 g Lammfleisch
250 g Rindfleisch
4 Hühnerkeulen (von je etwa 200 g)
5 EL Olivenöl
2 - 3 Fleischtomaten
2 TL gekörnte Brühe
1/2 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 große Kartoffel
1 Möhre
1 mittelgroßer Zucchini
1 kleine Aubergine
300 g Kuskus (Reformhaus oder Naturkostladen)
100 g Butter
1 TL Harissa (türkisches Lebensmittelgeschäft)
2 EL Tomatenmark
1-2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezept:

1. Die Kichererbsen etwa 12 Stunden in reichlich Wasser einweichen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Das Fleisch und die Hühnerkeulen kalt abspülen und trocken tupfen. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einem Kuskus-Topf erhitzen.
2. Die Fleischstücke in dem Öl bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten goldbraun braten. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, von den Stielansätzen befreien, pürieren und mit der gekörnten Brühe zum Fleisch geben. Mit Wasser knapp bedecken und bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten kochen lassen.
3. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Kartoffel waschen, schälen und grob würfeln. Die Möhre waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Den Zucchini und die Aubergine waschen und von den Stiel- und Blütenansätzen befreien.

4. Den Zucchini in Scheiben, die Aubergine in etwa 2 cm große Würfe schneiden. Den Kuskus in eine Schüssel geben, mit 1/4 L Salzwasser übergießen, durchrühren und etwa 15 Minuten quellen lassen. Das Gemüse und die Kichererbsen zum Fleisch in den Topf geben. Soviel Wasser angießen, dass alles knapp bedeckt ist.

5. Den Kuskus mit zwei Gabeln lockern und in den Topfaufsatz geben. Den Aufsatz über den Eintopf in den Topf hängen. Das Gericht bei schwacher Hitze in etwa 45 Minuten fertig garen.

6. Den Aufsatz mit dem Kuskus abnehmen, die Butter in kleinen Stücken auf dem Kuskus verteilen und ihn mit zwei Gabeln gut auflockern.

7. Für die scharfe Sauce zwei Tassen Brühe aus dem Eintopf nehmen und in eine kleine Schüssel füllen. Die Brühe mit der Harissa, dem Tomatenmark und dem Kreuzkümmel verrühren. 16