

Lamm-Tajine mit Couscous

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

45
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

300 g Lammfilet
 250 g Kichererbsen aus der Dose
 250 g Couscous
 2 Auberginen
 1/2 Blumenkohl
 3 Knoblauchzehen
 2 Chilischoten
 2 Zimtstangen
 1 Bio-Zitrone
 20 Cherrytomaten
 3 Esslöffel Ghee
 2 Teelöffel Kreuzkümmelsamen
 1 Bund Koriander
 2 Esslöffel getrockneter Thymian
 300 g Joghurt
 1/2 Granatapfel
 Salz, Pfeffer
 1 Teelöffel getrocknete Minze
 Öl zum Frittieren

Besonderes Zubehör

Tajine

Marhaba! Du möchtest vor deinen Freunden als gewiefter

Koch glänzen und ihnen einen Abend voller orientalischer Aromen bescheren? Yalla, dann versuche dich mal an dieser leckeren Lamm-Tajine mit Couscous. Zartes Lamm an süß-gerösteten Tomaten, Kichererbsen und frittierten Auberginen und Blumenkohl. Alles garniert mit einem Klecks Joghurt, frischem Koriander und ein paar funkelnden Granatapfelkernen. Diese Lamm-Tajine sieht nicht nur fantastisch aus, sondern duftet auch noch unglaublich gut und ist im Handumdrehen zubereitet - versprochen!

- 1 -

Auberginen waschen und in halbe Scheiben schneiden, auf Küchenpapier ausbreiten und von beiden Seiten salzen. Auberginen 30 Minuten entwässern lassen und anschließend trocken tupfen. Blumenkohl waschen und Röschen abschneiden.

- 2 -

Frittieröl auf ca. 170 °C erhitzen und Blumenkohl und Auberginen 3-5 Minuten frittieren, bis sie leicht goldbraun werden. Frittiertes Gemüse auf Küchenpapier entfetten. Backofen auf 200 °C vorheizen.

- 3 -

Lamm in kleine Stücke schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen und hacken. Knoblauch schälen und leicht zerdrücken. Tomaten halbieren. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und Scheiben vierteln. Koriander grob hacken.

- 4 -

Ghee in einer Tajine auf mittlerer Stufe erhitzen und Kreuzkümmelsamen und Zimtstangen ca. 3 Minuten anrösten. Lamm und Chili hinzugeben und für weitere 3 Minuten anbraten. Chili, Tomaten, Knoblauch,

Lamm-Tajine mit Couscous

Kichererbsen, die Hälfte des Korianders und Thymian hinzugeben und miteinander vermengen. Mit Deckel für ca. 35 Minuten in den heißen Backofen garen. Frittiertes Gemüse dazugeben und weitere 10 Minuten in den heißen Backofen geben.

- 5 -

Couscous nach Packungsangabe zubereiten. Granatapfel halbieren und Kerne auslösen. Tajine aus dem Backofen holen und Deckel vorsichtig abnehmen. Lamm und Gemüse mit Salz, Pfeffer und getrockneter Minze abschmecken.

- 6 -

Lamm-Tajine mit Couscous auf Teller verteilen und mit jeweils einem großen Klecks Joghurt toppen. Mit restlichem Koriander und Granatapfelkernen bestreuen.