

Tunesische Lamm-Tajine mit orientalischem Couscous

VON KATRIN BRUNS UND SABINE POTTEN

GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN DÜSSELDORF



Zutaten

Für 4 Portionen

Für die Lamm-Tajine:

600 g Lammfleisch ausgelöst vom Knochen
350 ml Lamm Fond
6 EL Olivenöl
3 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter
1/2 TL Salz
1/2 TL Koriandersaat
1/2 TL Senfkörner
1,5 TL Kardamom
1 Sternanis
1/2 TL Pfefferkörner

Für das orientalische Couscous:

1 TL Kreuzkümmel
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 Zimtstange
30 g Butter
1 Dose Kichererbsen
3 Karotten
1 kleine Aubergine
100 g Datteln entsteint
1/2 Salzzitrone
50 g Mandeln
Je 4 Stiele glatte Petersilie, Minze und Dill
2 EL Zitronensaft
1/2 Dose Kichererbsen
1/2 TL Harissa Paste

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



250 g Couscous
2 EL Olivenöl
2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
1/2 Hokkaido Kürbis

1/2 TL Salz
1/2 TL Pfefferkörner
1/2 TL Korianderpulver
1/2 TL Paprikapulver edelsüß
etwa 7 Tassen Wasser

Zubereitung

1 Backofen auf 220°C aufheizen. Sehnen und Fettreste vom Fleisch entfernen. Koriandersaat, Senfkörner, Kardamom, Sternanis, Pfefferkörner, Kreuzkümmel und Paprika in einem Mörser fein zerstoßen und mischen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen 2,5 TL der Gewürzmischung und die Stange Zimt im Öl anrösten, anschließend das Fleisch darin scharf anbraten. Eine Zwiebel vierteln, 1 Knoblauchzehe halbieren und zum Fleisch dazugeben.

2 Butter und 2 EL Olivenöl in die Tajine geben und diese in den vorbereiteten Backofen schieben.

3 350 ml Lamm Fond zum Fleisch zugießen und aufkochen lassen. In der Zwischenzeit die Kichererbsen abgießen und abspülen, Karotten schälen, längs vierteln und halbieren. Die Aubergine putzen, vierteln und in 2 cm große Würfel schneiden. Datteln und Salzzitrone grob klein schneiden. Die Mandeln häuten und in einer Pfanne fettfrei rösten.

4 Das Lammfleisch mit der Soße und das klein geschnittene Gemüse mit den Datteln, der Salzzitrone und den Mandeln in die Tajine geben. Alles zusammen für 30-40 Min. in den Backofen geben. Minze, Petersilie und Dill grob hacken.

5 Für die Sauce zum Couscous das Olivenöl in einen großen Topf geben, sodass der Boden gerade bedeckt ist. Eine fein gehackte Zwiebel und den grob zerdrückten Knoblauch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark und Harissa Paste ebenfalls hinzugeben und gut mit anbraten.

6 Langsam etwas Wasser zu den Zwiebeln und dem Tomatenmark hinzugeben – nicht zu viel, das Tomatenmark muss weiterhin leicht braten können. Immer wieder etwas Wasser hinzufügen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist. Mit den Gewürzen abschmecken. Nun das restliche Wasser zur Sauce geben.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



7 Den Kürbis und die Karotten putzen und in grobe Stücke schneiden und in den Topf geben. Alles für ca. 30-40 min. köcheln lassen. Die Kichererbsen ebenfalls zum Gemüse hinzufügen.

8 In der Zwischenzeit den Couscous mit einer Tasse heißem Wasser übergießen und quellen lassen (dauert ca. 5 min.) Den gequollenen Couscous in einen Dampfgarer oder ein feinporiges Sieb geben und für ca. 10-15 min. über der kochenden Sauce garen.

9 Es besteht die Möglichkeit, dass das Gemüse bereits vor den 30-40 Minuten gar sein könnte (Garprobe machen) falls dies der Fall sein sollte, vorsichtig das Gemüse aus dem Topf holen und gut abdecken, damit es warm bleibt. Den Couscous in eine Schüssel füllen und anschließend die Sauce fertig stellen.

10 Nach den 30-40 min. einen Teil der Flüssigkeit abnehmen und den Rest auf hoher Stufe reduzieren lassen, immer wieder mit der abgenommenen Flüssigkeit aufgießen und wieder ein reduzieren lassen. Zum Ende hin sollte die Flüssigkeit nicht zu dickflüssig sein. Die Sauce abschmecken und eventuell nachwürzen. Das Gemüse in die Sauce zurückgeben und kurz erwärmen.

11 Tajine auf den Tisch stellen, Deckel öffnen und das Geschmorte mit 2 EL Zitronensaft und den Kräutern garnieren. Dazu reichen wir den orientalischen Couscous in einer großen Schüssel, garniert mit dem Gemüse und Sauce.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

