

## Couscous-Salat mit würzigen Koftas und Lamm-Hack

### Für 2 Personen

250 g Hackfleisch, Lamm	200 g Couscous, Instant	50 g Rosinen
50 g Zuckerschoten	1 Schote Paprika, rot	2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	1 Schote Chili, rot	200 ml Geflügelfond
5 EL Himbeeressig	5 EL Olivenöl	1 Bund Petersilie, glatt
1 Zweig Minze	1 Zweig Koriander	1 TL Tomatenmark
1 TL Cumin	1 TL Paprika, edelsüß	1 TL Cayennepfeffer, gemahlen
1 TL Zimt, gemahlen	1 TL Koriander, gemahlen	Olivenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Den Backofen auf 80 Grad Grillfunktion vorheizen. Die Paprika halbieren, entkernen und von Scheidewänden befreien. Anschließend im Backofen so lange grillen, bis die Haut Blasen wirft und schwarz wird. In einen Gefrierbeutel geben, in das Gefrierfach legen und abkühlen lassen. Eine halbe Zwiebel und eine halbe Zehe Knoblauch abziehen und fein hacken. Ein Viertel der Chilischote längs aufschneiden, fein hacken und das Ganze in eine Schüssel geben. Die Minze und den Koriander abzupfen und fein hacken. Das Hackfleisch, eine Prise Zimt, jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Tomatenmark und getrockneten Koriander dazugeben und gut vermengen. Mit Salz abschmecken und zu kleinen Kugeln formen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Koftas darin rundherum braun anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warm stellen. Die Zuckerschoten waschen und in kochendem Salzwasser vier Minuten blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Den restlichen Knoblauch sowie die übrige Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Die Paprika aus dem Gefrierbeutel nehmen, enthäuten und in feine Streifen schneiden. Ein halbes Bund Petersilie grob hacken. Beides zur Seite stellen. Einen Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen. Jeweils einen halben Teelöffel Cumin, Paprikapulver, Zimt und Cayennepfeffer sowie Zwiebel und Knoblauch langsam darin andünsten. Den Couscous und die Rosinen dazu geben, einmal umrühren und anschließend mit dem Geflügelfond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel verschließen, den Herd ausschalten und den Topf auf der heißen Herdplatte stehen lassen und zehn Minuten quellen lassen. Den Himbeeressig mit vier Esslöffeln Öl in einer großen Schüssel verrühren. Couscous, Paprikastreifen, Petersilie und Zuckerschoten dazu geben und vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Koftas servieren.

Stefan Boor am 25. November 2009