

Lamm-Gulasch mit Couscous, Datteln und Granatapfel

Für vier Portionen

600 g Lammlachs	2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1/2 TL Kreuzkümmel	1/2 TL Koriander	1/2 TL schwarzer Pfeffer
2 Gewürznelken	1/2 TL Zimtpulver	1/2 TL Safranfäden
3 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark	50 ml Marsala
250 ml Lammfond	Salz	200 ml Gemüsefond
200 g Couscous	1 Salatgurke	100 g Datteln, getrocknet
1 Granatapfel	1 Bund Petersilie	1 Bund Minze
Salz, Pfeffer	2 EL Honig	3 EL Weißweinessig
2 EL Olivenöl	150 g Kirschtomaten	100 g Pinienkerne, geröstet

Das Lammfleisch in walnussgroße Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin kurz, scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

Gewürze, Zwiebeln und Knoblauch in die Pfanne geben und anschwitzen. Das Tomatenmark zugeben und anrösten. Mit dem Marsala ablöschen und Lammfond angießen. Mit Salz würzen und etwa fünf bis acht Minuten sämig einkochen lassen.

Die Gemüsebrühe aufkochen und über den Couscous gießen, fünf Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Gurke waschen, schälen, entkernen und kleinwürfeln. Datteln entkernen und hacken. Granatapfel aufschneiden, aufbrechen und die Kerne herausklopfen. Die Petersilie und die Minze abbrausen, trocknen und hacken. Gurke, Granatapfel, Datteln, Minze und Petersilie zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Honig, Essig und Olivenöl zugeben. Alles gut vermengen.

Die Kirschtomaten halbieren und mit dem Fleisch zusammen in die Sauce geben. Nochmals kurz erhitzen. Das orientalische Lammfleisch auf Tellern verteilen und mit dem Couscous zusammen anrichten. Zuletzt mit den Pinienkernen bestreuen.

Johann Lafer am 09. April 2016