

# Lamm-Couscous

## Für 2 Personen:

400 g Lammfleisch vom Hals	100 g Knollensellerie	120 g Karotten
100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	2 Tomaten
2 EL Olivenöl	1/4 l Rotwein	1/4 l Lammfond
2 Zw. Rosmarin	3 Zw. Thymian	2 Lorbeerblätter
etwas Salz, Pfeffer	1 EL Butterschmalz	100 g Couscous
etwas Kreuzkümmel	200 ml Geflügelbrühe	

Lammfleisch in 2 cm große Würfel schneiden.

Sellerie und Karotten schälen und fein würfeln.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken.

Tomaten von Haut und Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden.

Lammfleisch in einem flachen Topf in Olivenöl anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Gemüswürfel zugeben und mit anschwitzen. Tomaten untermischen und mitrösten. Mit Rotwein ablöschen und Lammfond angießen. Rosmarin, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und ca. 30 Minuten geschlossen köcheln lassen (bis das Fleisch weich ist). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Zwiebelwürfel in einem Topf mit Butterschmalz anschwitzen. Couscous zugeben, mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Mit Geflügelbrühe auffüllen und ca. 2 Minuten kochen lassen. Topf vom Feuer nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Couscous mit dem Lammragout anrichten.

Herstellung von Couscous aus Hartweizengries:

Der Grieß wird in einem Sieb knapp über den Topf gehängt. Alle 30 Minuten leert man den Grieß auf einen Teller und befeuchtet ihn mit Salzwasser, in dem man eine Prise Safran aufgelöst hat. Dann knetet man ein Stück Butter, das man in der Hand erwärmt hat, in den Grieß und gibt ihn in das Gefäß zurück. Der ganze Prozess dauert 90 Minuten.

NN