

# Lamm-Eintopf mit Safran-Couscous

## Für 4 Personen

### Für den Lammeintopf:

1,2 kg Lammschulter-Fleisch	2 Zwiebeln	$\frac{1}{2}$ Karotte
70 g Knollensellerie	2 TL Öl	1 EL Tomatenmark
600 ml Hühnerbrühe	12 TL Speisestärke	1 gerieb. Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ TL gerieb. Ingwer	1 TL Ras el Hanout	mildes Chilisalز
$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle	Salz	1-2 getr. Soft-Aprikosen
Minzeblätter		

### Für den Safran-Couscous:

10 Safranfäden	120 g Instant-Couscous	1-2 TL mildes Olivenöl
150 ml Hühnerbrühe	1 EL Granatapfelkerne	1 EL Pistazienkerne
1 EL geröstete Mandelblättchen		

### Für den Joghurdip:

150 g griech. Joghurt (10% Fett)	1 EL Minzeblätter	1 TL Orangen-Abrieb
mildes Chilisalز	Zucker, Muskatnuss	

Für den Eintopf das Fleisch etwa 3 cm groß würfeln. Zwiebeln, Karotte und Sellerie putzen, schälen und etwa 1 cm groß würfeln. Im Bräter in 1 TL Öl bei mittlerer Hitze einige Minuten andünsten. Tomatenmark unterrühren und kurz mitdünsten. Die Brühe dazugießen, das Fleisch dazugeben und mit geschlossenem Deckel knapp unter dem Siedepunkt etwa 2 Stunden weich schmoren.

Fleischstücke herausnehmen und beiseitestellen. Sauce durch ein Sieb gießen und in den Bräter zurückgeben, das Gemüse gut ausdrücken. Speisestärke mit wenig kaltem Wasser glatt rühren, in die Sauce geben und köcheln lassen, bis diese sämig bindet. Knoblauch und Ingwer dazugeben, mit Ras el Hanout und Chilisalز würzen. Das Fleisch wieder in die Sauce geben und darin erwärmen.

Zum Servieren Fenchel putzen, waschen und in schmale Spalten schneiden. Eine große Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, übriges Öl mit einem Pinsel darin verteilen und die Fenchelspalten auf beiden Seiten 5 bis 6 Minuten hell bräunen. Mit Salz würzen, die Aprikosen dazugeben. Das Gemüse vom Herd nehmen.

Für den Safran-Couscous währenddessen die Safranfäden in einer Tasse mit 2 EL heißem Wasser verrühren und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl mischen. Die Brühe aufkochen und den eingeweichten Safran unterrühren, dann alles über den Couscous gießen. Den Couscous zugedeckt etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel etwas auflockern. Granatapfelkerne, Pistazien und Mandelblättchen unterrühren, Couscous im Backofen bei 80°C warm halten. Für den Dip Joghurt, Minze und Orangenschale glatt rühren und mit Chilisalز, 1 Prise Zucker und Muskatnuss würzen.

Zum Servieren das Lammragout in einen vorgewärmten Tajine-Topf füllen. Den Couscous neben das Ragout in der Tajine setzen oder in einer Schüssel separat dazu reichen. Alles mit Fenchelspalten, Aprikosen und Minze garnieren. Den Dip darum herumträufeln oder in einer kleinen Schüssel separat dazu reichen.

Alfons Schuhbeck am 18. November 2021