



## LAMMSCHULTER MAROKKANISCH

Ein ziemlich abgedrehtes Gericht, das umwerfend schmeckt. Erst brät die Lammschulter im Ofen, dann wird sie völlig in Couscous begraben. Es ist schon ein bisschen Aufwand dabei, aber Sie werden belohnt! Dazu passen knackiger Gurkensalat und feine Möhrenstreifen.

Für 6 - 8 Personen

<i>Für das Lammfleisch:</i>	2 Dosen oder Gläser (je 400 g)
2 kg Lammschulter mit Knochen, vorzugsweise aus artgerechter oder Bio-Aufzucht	Kichererbsen guter Qualität
2 TL Kreuzkümmelsamen	200 ml Balsamico-Essig guter Qualität
2 TL Koriandersamen	
2 TL Fenchelsamen	<i>Für den Couscous:</i>
2 TL schwarze Pfefferkörner	gut 1 l Gemüsebrühe
2–3 getrocknete rote Chilischoten	250 g Rosinen oder Trockenfrüchte wie Datteln, Sauerkirschen, Cranberries oder Aprikosen, oder eine Mischung aus allem, grobgehackt
2 TL Meersalz	Olivenöl
1 kleine Handvoll Rosmarinblätter	700 g Couscous
<i>Für die Kichererbsen:</i>	2 unbehandelte Zitronen, halbiert
Olivenöl	
4 große rote Zwiebeln, geschält, in Scheiben geschnitten	<i>Zum Servieren:</i>
1 Zimtstange	500 g Naturjoghurt
1 Bund Majoran oder Thymian, die Blätter grobgehackt	1 große Handvoll Korianderblätter
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 frische rote Chilischote, die Samen entfernt, in feine Streifen geschnitten

Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Das Fleisch kreuzweise in einem Abstand von 2,5 cm einschneiden. Die Gewürze und das Salz im Mörser zu Pulver zermahlen. Das Fleisch rundum damit einreiben und in die Einschnitte einige Rosmarinblätter stecken. In einen Bräter legen und 2 Stunden im Ofen braten.

Für die Kichererbsen etwas Olivenöl in einen großen Topf geben und darin die Zwiebeln mit dem Zimt, den Kräutern und 1 Prise Salz und Pfeffer in 15 Minuten weich dünsten. Die Kichererbsen mit 425 ml Wasser und dem Essig dazugeben. Bei mittlerer Hitze köcheln, bis alles schön eingedickt ist; vom Herd nehmen.

In einem anderen Topf für den Couscous die Brühe (oder auch Wasser) zum Kochen bringen, die Rosinen oder Trockenfrüchte dazugeben, leicht salzen und pfeffern. 5 Minuten sanft köcheln lassen, die Früchte quellen dabei ein wenig auf. 1 guten Schuss Olivenöl und den Couscous hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und den Couscous quellen lassen. Wenn er alle Flüssigkeit aufgenommen hat, auf einem flachen Tablett verstreichen und beiseite stellen.

Die Ofentemperatur auf 200 °C herunterschalten. Das jetzt goldbraun gebratene Fleisch aus dem Bräter nehmen und beiseite stellen. Das Fett abgießen und den Bräter bei schwacher Hitze auf den Herd stellen. Ein wenig Wasser angießen, die Bratenrückstände am Boden loskratzen und den Herd abschalten. Eine große Kasserolle oder einen passenden Bräter mit 10–12 cm hohen Seiten mit etwas Olivenöl einstreichen. Den Boden 2,5 cm dick mit Couscous bedecken, an den Seiten etwas höher. Die Kichererbsen in die Mitte füllen, dabei die Zimtstange entfernen. Die Lammschulter darauflegen, den Bratfond aus dem Bräter darübergießen und alles komplett mit dem restlichen Couscous bedecken. Die Zitronenhälften an eine Seite legen. Einen Bogen angefeuchtetes Backpapier mit Öl einstreichen und mit der Ölseite nach unten auf den Couscous legen. Mit Alufolie bedecken und für 1 weitere Stunde in den Ofen schieben.

Folie und Backpapier entfernen und mit einem Messer ein wenig Couscous zur Seite schieben: Wenn sich das Fleisch leicht vom Knochen löst und auf der Zunge zergeht, ist es fertig. Lassen Sie alles eingepackt, während Sie den süßen, köstlichen Saft der gebackenen Zitronen mit dem Joghurt vermischen. Die ganze Herrlichkeit auf den Tisch bringen und dort vor aller Augen die Couscouskruste aufbrechen. Sie sollte außen leicht knusprig und innen locker sein und umwerfend nach Lamm duften. 1 Klecks Joghurt daraufgeben und mit dem Koriandergrün und Chili bestreuen. Klasse!