



## MAROKKANISCHES LAMM MIT COUSCOUS

### Die Sauce und den Couscous vor- und zubereiten

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, die Tomaten grob würfeln. Die gesamte Petersilie mit den Stielen grob hacken, die Chilischote fein hacken, vorher die Samen entfernen. Die Aprikosen in feine Scheiben schneiden. Eine Pfanne bei hoher Temperatur erhitzen und einen Schuss Olivenöl hineingeben. Die Zwiebel mit dem Chili, den Aprikosen und der Butter darin anschwitzen, bis sie etwas weich wird.

2 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Salz und Pfeffer und die Pinienkerne einrühren. Die Tomaten, den Großteil der Petersilie, die Kichererbsen mit ihrer Flüssigkeit und zusätzlich 50 ml Wasser hinzufügen. Die Sauce etwa 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Couscous in eine Schüssel füllen und mit so viel kochendem Wasser übergießen, bis er gerade eben davon bedeckt ist (nicht mehr!). 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben, 1 Zitronen-enthälte einmal kräftig darüber ausdrücken und den Couscous mit ein wenig Olivenöl beträufeln. Die Schüssel mit Alufolie abdecken und für 5 – 8 Minuten beiseite stellen. Die Zutaten in der Pfanne mit einem Löffel etwas zerdrücken, bis sie wie eine sämige Sauce aussehen. Mit je 1 weiteren Prise Salz und Pfeffer würzen und den Essig unterrühren.

Dies ist ein herrlich schnelles Gericht. Lammnackens wird normalerweise nicht zum Kurzbraten verwendet, aber mit ein wenig Aufmerksamkeit wird das Fleisch auch bei dieser Zubereitungsweise überaus köstlich. Der Trick ist, das Fleisch in einer richtig heißen Pfanne goldbraun und knusprig zu braten.

### Für 2 Personen

1 rote Zwiebel	1 kleine Handvoll Pinienkerne
3 reife Tomaten	1 Dose (400 g Füllmenge) Kichererbsen
1 kleines Bund frische glatte Petersilie	200 g Couscous
1 frische rote Chilischote	1 Zitrone, halbiert
8 getrocknete Aprikosen	1 EL Balsamico-Essig
Olivenöl	250 g ausgelöster Lammnackens
1 Stückchen Butter	150 g Naturjoghurt, zum Servieren
gemahlener Kreuzkümmel	
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	

### Das Lammfleisch vor- und zubereiten

Eine zweite Pfanne bei hoher Temperatur sehr heiß werden lassen. Das Fleisch auf einem Schneidbrett in etwa 2,5 cm große Stücke schneiden, dann in ein wenig Kreuzkümmel und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer wenden und dabei mit der Hand zu flachen Medaillons drücken. Die Medaillons mit ein paar Schuss Olivenöl in der heißen Pfanne auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten, bis sie rundum goldbraun sind.

### Das Lammfleisch und den Couscous servieren

Den Couscous mit einer Gabel etwas auflockern und auf einzelnen Tellern zusammen mit ein paar Lammmedaillons und einem großzügigen Löffel Sauce anrichten. Die restliche Petersilie darüberstreuen, etwas Joghurt daraufgeben, mit Olivenöl und dem Fleischsaft aus der Pfanne beträufeln und servieren.