

# Lammlachs auf Couscous



## Zutaten:

2-3 Personen

- 300 g Lammlachs
- 200 g Couscous, Instant
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprika
- 1 kl. Zucchini
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 Handvoll Rosinen oder Sultaninen
- 1 Handvoll Cashew Kerne
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Ingwer
- 6-8 Stiele Minze
- 2 TL Harissa
- 1/2 TL roter Chili Curry
- Piment d'Espelette
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- 4 EL Arganöl

## Vorbereitung:

1. Lammlachs kalt abspülen, mit Küchentuch trockentupfen, in breite Streifen schneiden..
2. Gemüsebrühe zubereiten.
3. Paprika, Zucchini und Möhre waschen, putzen und kleinschneiden.
4. Schalotte und Knoblauchzehe sehr fein schneiden. Knoblauchzehe nicht durchpressen!! Sie wird sonst bitter.
5. Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden.
6. Minze kalt abwaschen, trocken schütteln, grob scheiden, ein paar Stiele für die Deko zurückbehalten.
7. Sultaninen lauwarm im Sieb abspülen und abtropfen lassen.

## Zubereitung:

1. Eine große Pfanne aufheizen, 2 EL Arganöl hineingeben. Die Hälfte von Knoblauch und Zwiebel sowie den klein geschnittenen Ingwer darin andünsten,
2. Gemüse dazugeben und 10 Minuten dünsten, mit der Gemüsebrühe angießen und Couscous einstreuen, gut durchrühren und auf eine kalte Herdplatte stellen.
3. Würzen (außer Piment d'Espelette), evtl. noch etwas Brühe oder Wasser angießen.

4. In der Zwischenzeit eine zweite Pfanne mit 1 EL Arganöl erhitzen, den Rest Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, die Fleischstücke darin kurz anbraten.
5. Couscous noch einmal kurz erwärmen, ggf. nachwürzen. Piment d'Espelette jetzt dazugeben, Minze unterheben, abschmecken. Nochmals Arganöl unterrühren.
6. Fleisch zum Couscous geben oder zunächst auf Tellern anrichten und dann das Fleisch auf den Couscous legen. Mit den übrigen Minzestielen dekorieren. Danach lohnt es sich, sie mitzuessen.

Guten Appetit!