LAMM MIT KICHERERBSEN, DATTELN UND APRIKOSEN-COUSCOUS

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 60+ MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG

Produktempfehlungen

KICHERERBSEN

COUSCOUS

Zutaten (Für 4 Personen)

* 150 g Müller’s Mühle Kichererbsen
* 300 g Müller’s Mühle Couscou
* 800 g Lammhüfte oder Lammkeule, ohne Knochen
* 2 Zwiebeln
* 2 Knoblauchzehen
* 2 Karotten
* 6 Datteln, entsteint
* 8 getrocknete Aprikosen
* 1 EL Tomatenmark
* 1 TL Zimt
* ½ TL gemahlener Anis
* 500 ml Gemüsebrühe
* 60 g Mandelstifte, geröstet
* 1 EL Minze, fein gehackt
* Olivenöl
* Salz

Zubereitungen

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen, in Wasser etwa 20 Minuten garen und auf ein Sieb abgießen. Mit kaltem Wasser abspülen. Das Fleisch in große Würfel von etwa 3 x 3 cm schneiden. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Karotten schälen und fein würfeln. Die Datteln und die Aprikosen vierteln.
In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen und das Lammfleisch darin von allen Seiten kräftig anbraten. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Karotten zugeben und für weitere 2 Minuten anbraten. Das Tomatenmark unterrühren und leicht anrösten.
Mit Zimt, Anis, Salz und Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kichererbsen zugeben und etwa 50-60 Minuten köcheln lassen bis das Fleisch weich und mürbe ist. Die Mandelstifte und die Datteln zugeben.
Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und 2 EL Olivenöl, die Aprikosen und die Minze untermengen. Das Lamm auf Tellern anrichten und mit dem Couscous servieren.