



Tatort: Düsseldorf | Mallorca

Startseite	Lesungen	El Gustario de Mallorca No. 3	El Gustario de Mallorca No. 2	El Gustario de Mallorca No. 1	Mörderisches Duett
Anthologien	Kulinarische Erlebnisse	Bildergalerie Düsseldorf	Bildergalerie Mallorca	Event buchen	Kontakt / Vita
Restaurants Düsseldorf	Restaurants Mallorca	Rezepte	Esskultur		
Rezepte Mallorca/Spanien	Rezepte Deutschland	Rezepte aus aller Welt			

Couscous mit Lamm - Kuskusi bel Allusch eine Empfehlung von Casa Gustosa



(c) Marco Mayer - fotolia.com

Zutaten für 4 Personen:

Couscoustopf, sogenannte Couscoucière
500 g Lammfleisch aus der Keule
250 g Couscous
80 ml Olivenöl
2 Zwiebeln, mittelgroß
200 g Kürbis oder Zucchini
4 Karotten, mittelgroß
2 Rüben, klein
100 g Kichererbsen Glas oder Dose
4 EL Tomatenmark
1 EL Harissa, 1 TL Ras El Hanout,
marokkanische Gewürze
Salz, 1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
50 g Butter

Und so wird es gemacht:

Couscous in einer großen Schüssel verteilen und mit circa 200 Milliliter Wasser sowie einer Prise Salz leicht befeuchten und bis zur doppelten Menge quellen lassen. Gut durchmischen und zwischen den Handflächen reiben damit alle Körner gleichmäßig befeuchtet werden. Das Fleisch in gleich große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer, Harissa und Ras El Hanout würzen. Zwiebel klein schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen, Fleisch und Zwiebelstücke anschmoren. Tomatenmark in einer Tasse Wasser auflösen und hinzufügen. Alles circa 20 Minuten unter Rühren köcheln lassen. 2,5 Liter Wasser angießen, aufkochen und bei kleiner Flamme weiter köcheln lassen.

Das gequollene Couscous in das Oberteil des Couscoustopf geben und im Dampf über dem Saucenopf garen. Wenn der Dampf durch den Couscous austritt circa 20 bis 30 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Jetzt das Oberteil des Couscoustopfs abnehmen und den Saucenopf weiter kochen lassen. Den gedämpften Couscous in eine Schüssel geben und nochmals mit 1 Tasse Wasser anfeuchten. Gut zwischen den Handflächen reiben und - falls vorhanden - Klümpchen beseitigen. Circa 5 Minuten abkühlen lassen. Gewaschenes und klein geschnittenes Gemüse und Kichererbsen zum Fleisch geben und weiterkochen. Den Couscous wieder aufsetzen. Die 2. Kochzeit dauert nach Austritt des Dampfes ca. 30 Minuten. Den Couscous in eine große Schale geben und per Hand mit extra Butter vermischen. Couscous auf die Teller geben. Fleisch und Gemüse aus der Sauce nehmen und diese auf den Couscous gießen. Zum Schluss Fleischstücke und Gemüse arrangieren und servieren.

Guten Appetit,

wünscht Rachid Hyder, der uns das Rezept freundlicher Weise zur Verfügung gestellt hat.

www.casagustosa.de

Brigitte Lamberts
info@brigitte-lamberts.de

**Brigitte Lamberts - Tatort
Mallorca bei Facebook**

