

REZEPT

LAMMSCHULTER AUS DEM DAMPFGARER mit orientalischem Couscous

» ZUTATEN:

für 4 Personen

- » 800g Lammschulter
- » 350g Couscous
- » 80g Mandeln
- » 80g Datteln
- » 70g Rosinen
- » 1 TL Harissapaste
- » Je eine Paprika, Aubergine und Zucchini
- » 1 große Zwiebel
- » 1 Bund Minze
- » Salz und Pfeffer

» ZUBEREITUNG:

- » Die Zucchini, Aubergine und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Die Datteln halbieren und entkernen. Alles zusammen in einen Einsatz geben, ganze Mandeln darüber und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- » Die Lammschulter kurz abwaschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer einreiben und mehrfach einschneiden. Danach auf dem Gemüse im Einsatz platzieren. Bei 120 Grad Celsius für 100 Minuten garen.
- » Währenddessen den Couscous in warmem Wasser quellen lassen (Anleitung auf Couscous-Verpackung) und nach dem Quellen mit einer Gabel vorsichtig auflockern. Die Minzblätter abzupfen und vorsichtig kleinhacken. Minze, Harissa, Rosinen und eine Prise Salz zum Couscous geben und gut vermischen.
- » Zum Servieren die saftige Lammschulter auf einem Bett aus Couscous und Gemüse drapieren.

