

## Lammragout auf orientalischem Couscous

### Zutaten für das Lammragout:

- 800 g Lammschulter
- 400 ml Lammfond
- 350 g Strauchtomaten
- 200 ml Weißwein
- 2 kleine Zucchini
- 2 Bund Wurzelgemüse
- 100 g Oliven
- 100 g Crème fraîche
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Schalotten
- 8 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 5 Salbeiblätter
- Stärke
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Das Wurzelgemüse waschen und in Würfel schneiden. Die Lammschulter mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl anbraten. Mit dem Weißwein und dem Lammfond ablöschen. Thymian, Rosmarin sowie den Knoblauch hacken und dazugeben. Anschließend die Lammschulter bei 170 Grad circa zweieinhalb Stunden im Ofen schmoren lassen. Dabei immer wieder etwas Lammfond über das Fleisch gießen.

Die Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Die Zucchini in grobe Würfel schneiden sowie die Oliven halbieren. Die Tomaten im Ganzen belassen und die Salbeiblätter in feine Streifen schneiden. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, sobald es weich gegart ist. Den Lammfond durchsieben, aufkochen und mit Stärke abbinden. In einer großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und das Gemüse anbraten, würzen und garen. In der Zwischenzeit die Lammschulter in Stücke schneiden. Ob grob oder fein bleibt jedem selbst überlassen.

Nun Gemüse, Fleisch und Fond zusammenfügen und aufkochen. Eventuell noch einmal abbinden, abschließend würzen und mit Salbei und Crème fraîche vollenden.

### Zutaten für orientalischen Couscous:

- 100 g Couscous
- 200 g Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 8 kernlose Datteln
- 2 Schalotten
- 1 Limette
- 1 Chilischote
- 10 Blätter Minze
- 1 Bund Blattpetersilie
- 1 EL Cranberrys
- 1 TL gemahlene Kreuzkümmel
- 1 halben TL Kurkuma
- 1 viertel TL Zimt

- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Die Möhren und Schalotten schälen und die Paprika entkernen. Das Gemüse in feine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Die Datteln und die Chilischote in Würfel schneiden und die Limette auspressen. Das Gemüse würzen und mit den Datteln, den Cranberries, dem Limettensaft sowie den Gewürzen vollenden. Den Couscous garen, mit einer Gabel auflockern und abschließend mit dem Gemüse mischen. Die Blatt Petersilie sowie die Minze zupfen oder hacken und zum Verzieren über den Couscous geben.

Sendung/Quelle: NDR 1 Radio MV

Letzter Sendetermin: 01.04.2018

Koch/Köchin: Lars Degner

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)