



Ras el Hanout

orientalisch



Rezept: Arabischer Schmortopf

Zutaten Für 4 Personen (als Hauptgericht)

- 1,2 kg Lammhüfte oder Lammkeule
- 1 L Lammfond
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (Walnuss-groß)
- 1 Dose passierte Tomaten
- 10 getrocknete Aprikosen
- 4 frische Feigen
- 3 TL Ras el Hanout
- 1 kleine Zimtstange
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- 1** Lammfleisch in 3-4 cm große Würfel schneiden, mit Ras el Hanout würzen und das Gewürz ca. 30-60 min einwirken lassen.
- 2** Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in einem Schmortopf scharf anbraten.
- 3** Gehackte Zwiebeln, Knoblauchzehen und Ingwer sowie gewürfelte Möhren hinzugeben und ebenfalls anbraten. Mit Lammfond ablöschen und die passierten Tomaten sowie die Zimtstange, die getrockneten, gewürfelten Aprikosen und die gewürfelten Feigen hinzugeben.
- 4** Das Ganze mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze (200°C, Umluft 180°C) im Backofen ca. 2 Std schmoren, bis das Fleisch schön zart ist. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken. Serviervorschlag: Lammtopf mit Couscous servieren.

Ras el Hanout

orientalisch



Rezept: Couscous Salat

Zutaten Für 4 Personen (als Hauptgericht)

Für Couscous:

- 250 g Couscous
- 300 ml Gemüsefond
- 2 rote Paprika
- 250 g Tomaten
- 1 Gurke
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 50 g Cranberries
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Minze
- Cashew Kerne

Für das Dressing:

- 6 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 2 TL Ras el Hanout
- ½ TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

- 1 Couscous in eine mittelgroße Schüssel geben, Gemüsefond aufkochen und über den Couscous geben. 5-10 Minuten ziehen lassen und anschließend mit einer Gabel auflockern.
- 2 Rote Paprika, Gurke und Lauchzwiebeln in kleine Stücke schneiden und mit gewürfelten Tomaten, Cranberries und der grob gehackten Petersilie und Minze zum Couscous geben.
- 3 Alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Couscous Salat geben. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Serviervorschlag: mit einigen Blättern glatte Petersilie und Minze garnieren