

COUSCOUS-Rezept für 4 Personen:

500 g Lammfleisch (Brust oder Hals)

4 Hähnchenschenkel

8 Merguez (scharf gewürzte Bratwürste aus Lammfleisch, gibt es bei Türken oder Marrokanern)

200 g de Couscous (Weizengries)

600 g Gemüse (traditionell gehören 7 verschiedene Gemüse in ein Couscous):

3 Zwiebeln

6 frische Tomaten

2 Paprika

2 Karotten

2 Zucchini

2 Navets (kommt aus Frankreich, gibt es in gut sortierten Fachgeschäften)

1 Aubergine

1 Dose Kichererbsen mit Saft

3 scharfe Peperoni

Olivenöl, Salz und Pfeffer und Harissa (scharfes Gewürz in Tube oder Dose)

Die Zwiebeln in Olivenöl schmelzen und das restliche Gemüse putzen und würfeln. Den Zwiebeln zunächst die gewürfelten Tomaten hinzufügen und leicht einkochen lassen, dann das restliche Gemüse nach und nach hinzufügen. Das Fleisch und die Merguez scharf anbraten und in den Topf mit dem Gemüse geben. Das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 30 Minuten köcheln lassen. Den Weizengries in einen großen Topf geben und ca. 250ml Saft aus dem Couscous-Topf hinzufügen. Das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 5-8 Minuten (je nach Weizengries) garen und mit einer Gabel ständig wenden.

Das Rezept eignet sich hervorragend auch für viele Gäste, da man es am Vortag zubereiten (außer Weizengries) und am nächsten Tag aufwärmen kann. Es gelingt auch beim ersten Versuch problemlos.