

Lammgulasch mit Aprikosen und Petersiliencouscous

Zutaten für 4 Personen:

3 Möhren, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe
600 g Lammfleisch aus der Keule
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zimt, Paprika-Edelsüß
0,25 l trocknen Rotwein
150 g Softaprikosen
250 g Couscous
1 Bd. Petersilie
2 Lauchzwiebeln

Zubereitung:

Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden.

2 EL Öl in einem Bräter oder Schmortopf erhitzen. Fleisch darin in 2-3 Portionen rundherum braun anbraten und herausnehmen. Nach der letzten Fleischportion Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten. Fleisch wieder zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wein und ca. 3/4 l Wasser zugießen, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 – 1 3/4 Stunden schmoren, bis das Fleisch fast zerfällt.

Aprikosen klein schneiden, ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben.

Inzwischen gut 1/4 l Wasser mit ca. 1/2 TL Salz aufkochen. 1 EL Öl und Couscous einrühren. Vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 8 Minuten quellen lassen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken.

Couscous mit einer Gabel auflockern und die Petersilie unterrühren.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Unter das Fleisch heben und 1-2 Minuten mitschmoren. Den Braten mit Salz, Pfeffer, Zimt und Paprika abschmecken und mit Petersiliencouscous anrichten.

Guten Appetit!