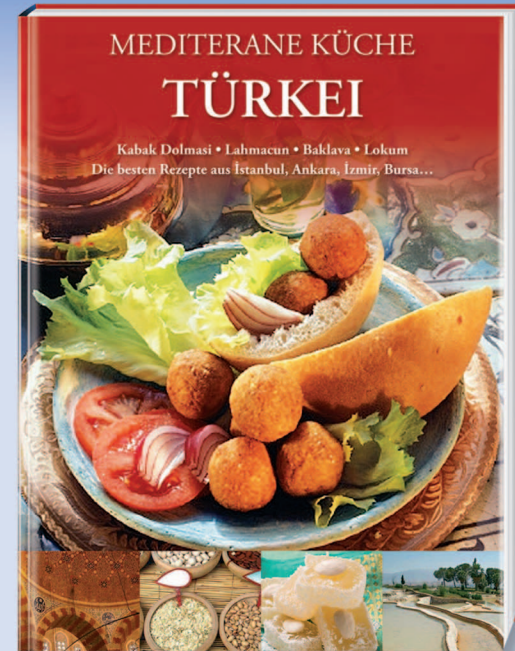
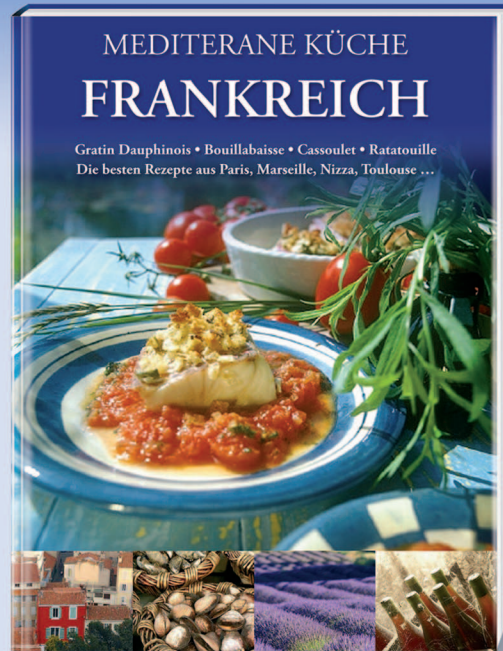
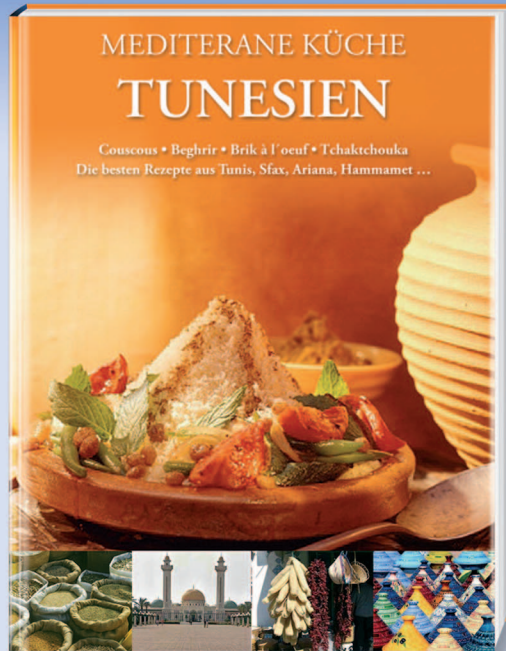
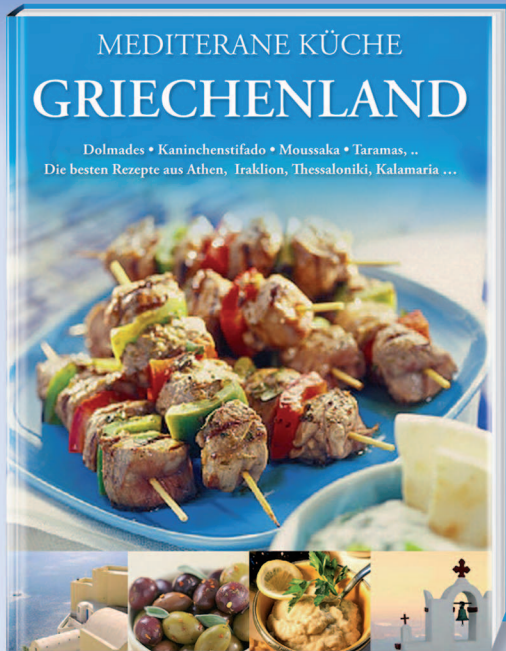


# MEDITERANE KÜCHE



## COUSCOUS MIT LAMM

*Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 50 Minuten  
Kochzeit: 135 Minuten*

**Zutaten**  
1 kg Lammfleisch (aus der Keule, mit Knochen und Fett)  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
80 g Butter  
2 große Kartoffeln 112  
Weißkohl (etwa 300 g)  
200 g grüne, frische Bohnen  
300 g dicke, frische Bohnen  
2 Fleischmöhren  
4 Ei Öl  
Salz  
3/4 TL Paprikapulver  
1/2 TL Jaggerepulver  
1/4 TL Pinienpulver  
250 ml Gemüsefond (Instant)  
1 Ei Tomatenmark  
50 g Butter  
50 g gewaschene Mandeln  
250 g Instant-Couscous

**Garnierung**  
gekochte Petersilie

**Vorbereitung**  
Das Fleisch waschen, trocken tupfen, vom Knochen lösen und in mundgroße Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Rosinen in Wasser einweichen. Das Gemüse putzen waschen und zerkleinern. Die Kartoffeln in kleine Würfel, Kohlblätter und grüne Bohnen in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Die dicken Bohnen aus den Hülsen lösen. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abziehen, die grünen Stielansätze entfernen und schneiden.

**Zubereitung**  
In einem großen Schmortopf 2 Ei Öl erhitzen. Die Fleischwürfel darin bei starker Hitze rundherum braun anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und bei milderer Hitze anbraten. Mit Salz, Paprikapulver, Ingwer und Pinien waschen. Mit dem Fond ablöschen und das Tomatenmark dazugeben. Das Ganze zugedeckt bei schwacher Hitze in etwa 2 Stunden sehr weich schmoren. Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln, grüne und dicke Bohnen darin bei starker Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten kräftig anbraten, zum Fleisch geben, aufkochen und zugedeckt bei milderer Hitze 10 bis 15 Minuten garen. Tomaten, Kohl und Rosinen dazugeben, kurz aufkochen lassen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz abschmecken. Zwischenmahlzeit die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und die Mandeln darin leicht anrösten. Die Petersilie fein schneiden. Couscous nach Packungsangabe mit der übrigen Butter und mit kochendem Wasser zubereiten. Mit einer Gabel durchrühren und lockern.

**Servieren**  
Das Couscous und in die Mitte von tiefen Tellern portionieren. Das Fleisch mit dem Gemüse um das Couscous verteilen. Die Mandeln darüber streuen und mit der Petersilie garniert servieren.

**Tipp!**  
Schmoren Sie den Knochen der Lammkeule mit, das gibt der Suppe noch mehr Aroma.

## GRATINIERTER SUPPE

*Für 4 Personen  
Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Kochzeit: 45 Minuten*

**Zutaten**  
4 große Gemüsewurzeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Ei Butter  
1 l Fleischbrühe  
250 ml Weißwein  
weißer Pfeffer  
Salz  
4 Scheiben abbackenes Weißbrot  
1 Ei Butter  
100 g geriebener Käse

**Garnierung**  
1 Ei gebuckte Petersilie

**Vorbereitung**  
Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehen pellen und zerdrücken. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

**Zubereitung**  
Die Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebelringe darin goldgelb anschwitzen. Den Knoblauchdageben und mit der heißen Fleischbrühe und dem Wein ablöschen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Suppe bei milderer Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen.

Zwischenzeitlich die Rinde von dem Weißbrot abschneiden und die Brotscheiben in Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne auslassen und die Broswürfel darin goldbraun anrösten.

Die Suppe in Suppentassen füllen, die Broswürfel darauf verteilen und den Käse darüber streuen.

Im Backofen etwa 15 Minuten überbacken lassen.

**Servieren**  
Die Zwiebelsuppe mit der Petersilie garniert heiß zu Tisch bringen und mit einem gut gekühlten Weißwein servieren.

**Info!**  
Trinken Sie den Weißwein zu diesem Gericht, das Sie auch ganz schön servieren haben.