

Muffellamm mit Couscous



600 Gramm	Muffellammlachse
600 Milliliter	Gemüsebrühe
2 x	Zimtstangen
2 Esslöffel	Harissa
4 Zehe	Knoblauch
2 Teelöffel	Kurkuma
4 Esslöffel	Olivenöl
3 Esslöffel	Pinienkerne
400 Gramm	Couscous
2 Esslöffel	Ahornsirup
1 Bündel	Thymian
1 x	Salz und Pfeffer

1. Ofen auf 100 Grad Celsius vorheizen.

2. Gemüsebrühe mit Harissa, Zimt und Kurkuma aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und zur Seite stellen. Rosinen in etwas heißem Wasser quellen lassen. Zwei Knoblauchzehen schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas heißem Olivenöl den Knoblauch andünsten, Pinienkerne hinzugeben und etwas Farbe annehmen lassen. Aufpassen, dass die Pinienkerne nicht verbrennen.

3. Couscous dazugeben und kurz mit anbraten. Rosinen gut abtropfen lassen und zum Couscous geben. Gemüsebrühe hinzufügen und kurz aufkochen lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen, warm stellen und den Couscous quellen lassen. Mit dem Ahornsirup süßen und gut umrühren.

4. Muffellammlachse in vier gleich große Stücke schneiden. Thymian waschen und abtrocknen. Zwei Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen. Muffellamm salzen, pfeffern und im heißen Öl von allen Seiten kurz anbraten. Dabei den Thymian und den Knoblauch mit in die Pfanne geben. Anschließend die Pfanne mit dem Muffellamm in den Ofen schieben und dort knapp zehn Minuten garen lassen.

5. Couscous noch einmal umrühren und auf die Teller verteilen, Lammlachse in Scheiben schneiden und anrichten.