

# LAMMBRATEN MIT COUSCOUS UND LECKERER SOSSE

Vorbereitungszeit: 30 Min. | Kochzeit: 2,5 Std. | 4 Personen



Lammbraten mit Couscous und leckerer Soße ist ein wahres Aromenfeuerwerk mit einer marokkanischen Note. Das Fleisch ist butterweich und die Soße schmeckt mit dem frischen Zitronenaroma und den Gewürzen

unglaublich gut. Ein wunderbares Gericht zum Teilen mit Freunden und Familie.

## Schritt 1

Lammkeule waschen. Die Silberhaut der Keule mit einem Messer entfernen. Den Knochen an beiden Seiten freilegen und entfernen. Danach die Lammkeule mit einer Fleischschnur umbinden.

## Schritt 2

Koriander, Kreuzkümmel und Zimtrinde in eine Pfanne geben und auf dem Herd ohne Öl kurz anbraten, bis sich das Aroma entfaltet. Anschließend in den Mörser füllen und fein mahlen.

## Schritt 3

Zwiebel, Karotten und Knoblauch schälen. Zwiebel in grobe Spalten schneiden. Karotten vierteln und in Stangen schneiden. Öl in einem [Bräter](#) erhitzen und die Lammkeule dazu geben. Mit Salz würzen. Den Knochen ebenfalls in den Bräter legen und nochmals von allen Seiten salzen. Wenn die Lammkeule etwas Farbe bekommen hat, diese auf einen Teller legen. Anschließend die Zwiebeln in den Bräter geben und leicht anbraten. Währenddessen das Fleisch von allen Seiten gut mit der Gewürzmischung einreiben und mit Pfeffer würzen. Tomatenmark in den Bräter geben und kurz mitrösten. Fleisch zurück in den Bräter geben und mit Wasser aufgießen. Knoblauch hinzufügen und den Deckel des Bräters schließen. Bräter bei 180°C Ober-/Unterhitze für 2 Stunden in den Ofen stellen. Nach 1,5 Stunden die Karotten und Salzzitrone oder Zitronenabrieb hinzufügen sowie die Temperatur auf 160°C herunterdrehen und weitere 30 Minuten schmoren.

## Schritt 4

Für das Pesto Pinienkerne in eine Pfanne geben und ohne Öl anrösten, bis sie Farbe bekommen haben. Danach

auf einen Teller legen und abkühlen lassen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Karotten hinzugeben, mit Salz würzen und anbraten, bis sie Farbe bekommen haben. Dann die Hitze runterdrehen. Währenddessen Koriander waschen und grob kleinschneiden. Petersilie waschen, Blätter von den Stielen entfernen und ebenfalls kleinhacken. Kräuter mit Olivenöl, Salz und Pinienkernen in einen Multizerkleinerer geben und kurz durchmischen. Zuletzt etwas Zitronenabrieb dazugeben und nochmals kurz durchmischen.

## Schritt 5

Braten nach 1,5 Stunden aus dem Ofen nehmen. Salzzitrone kleinschneiden und zu dem Braten geben. Karotten ebenfalls hinzufügen sowie die Temperatur auf 160°C herunterdrehen und weitere 30 Minuten im Ofen schmoren.

## Schritt 6

Couscous in eine Schüssel füllen und mit heißer Brühe aufgießen. Schüssel mit einem Teller verschließen und 5 Minuten ziehen lassen. Danach etwas Olivenöl hinzugeben und mit einer Gabel auflockern.

## Schritt 7

Braten aus dem Bräter nehmen, mit Alufolie abdecken und 10 Minuten zur Seite stellen. Soße mit angerührter Speisestärke abbinden und ein paar Minuten kochen lassen, bis der Stärkegeschmack verschwunden ist. Die Schnur vom Braten entfernen und Braten in Scheiben schneiden. Couscous auf einem Teller anrichten, den Braten darauf geben, mit Soße übergießen und mit Pesto garnieren. Fertig ist der leckere Lammbraten.

Guten Appetit!

Ein weiterer toller Braten für Familie und Gäste ist mein [saftiger Schweinebraten](#). Probiert es gerne, es lohnt sich!

\* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

## Meine Pfannen und Töpfe\*

### Tipps

Den Knochen der Lammkeule am besten vom Metzger entfernen lassen.

Sollte das Pesto zu trocken sein, einfach etwas Olivenöl dazu geben.

### Rezept für 4 Personen:

#### Braten und Sauce

- 1 Lammkeule (hier ca. 1,5 Kg mit Knochen)
- 1 TL Koriandersamen, 1 TL Kreuzkümmel, 1 kleines Stück Zimtrinde
- 1 Zwiebel
- 3-4 Karotten
- 3-5 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Tomatenmark
- 750 ml Flüssigkeit (ich habe hier Wasser genommen)
- 1/2 Salzzitrone oder etwas Zitronenabrieb
- etwas angerührte Speisestärke zum Abbinden der Sauce

#### Pesto

- 2 EL Pinienkerne
- Salz
- 1 Bund Koriander
- 1 gute Handvoll Blattpetersilie
- 50 ml Olivenöl
- etwas Zitronenabrieb

## COUSCOUS

- 400 g Couscous
- 400 ml Brühe (Gemüse oder Geflügel, alternativ geht auch Wasser)
- etwa 20 ml Olivenöl

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 9

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche\\*](#)