



Lammgulasch mit Aprikosen und Petersiliencouscous

Für 4 Personen

Arbeitszeit: 135Minuten

Zutaten

3 Möhren	Edelsüß-Paprika
2 Zwiebeln	1/4 L trockener Rotwein
1 Knoblauchzehe	150 g Softaprikosen
600 g Lammfleisch (aus der Keule)	250 g Couscous
3 EL Olivenöl	1 kleines Bund glatte Petersilie
Salz, Pfeffer, Zimt	2 Lauchzwiebeln

Zubereitung

Die Möhren schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. Das Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden.

Erhitzen Sie 2 EL Öl in einem Bräter oder Schmortopf und braten Sie das Fleisch darin (in 2 - 3 Portionen) rundherum braun an. Anschließend herausnehmen.

Danach die Möhren, Zwiebeln und Knoblauch im heißen Bratfett anbraten und das Fleisch wieder hinzugeben. Würzen Sie das Ganze mit Salz und Pfeffer. Den Wein und ca. 3/4 L Wasser dazu gießen und kurz aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1,5 – 1,75 Stunden schmoren, bis das Fleisch zart ist und fast zerfällt. In der Zwischenzeit die Aprikosen klein schneiden und ca. 30 Minuten vor Ende der Garzeit dazu geben.

1/4 L Wasser mit 1/2 TL Salz aufkochen. Wenn das Wasser kocht, 1 EL Öl und den Couscous einrühren. Den Topf vom Herd nehmen und zugedeckt für ca. 8 Minuten quellen lassen. Die Petersilie waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Lockern Sie den Couscous zwischenzeitlich mit einer Gabel auf und rühren Sie die Petersilie unter.

Die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Rühren Sie die Lauchzwiebeln unter das Gulasch und lassen Sie diese 1 - 2 Minuten mitschmoren. Abschließend das Gulasch mit Salz, Pfeffer, Zimt und Paprika abschmecken und mit dem Petersiliencouscous auf Tellern anrichten.