



Lammwurst-Tajine mit Couscous

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
35min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	4 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Lammwurst	300 g
Paprikaschoten in Öl	400 g
Okraschoten in Eigensaft	400 g
Öl	2 EL
Paprikamark	30 g
Wasser	250 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Couscous	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kreuzkümmel	
Joghurt, natur	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Viertel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Lammwurst in Scheiben schneiden. In einem Sieb Paprikaschoten abtropfen und in Stücke schneiden. Okraschoten ebenfalls in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Eine Tajine oder Pfanne auf höchster Stufe erhitzen, Öl hinzugeben. Lammwurst und Zwiebeln darin ca. 2 Min. anbraten. Paprikamark hinzufügen und für ca. 1 Min. weiter anrösten. Knoblauch hinzugeben, ca. 1 Min. anrösten mit 250 ml Wasser auffüllen und ca. 8 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen.
3. Währenddessen in einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. In einer Schüssel Couscous mit warmer Gemüsebrühe übergießen, zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
4. Paprika und Okraschoten der Tajine hinzufügen. Lammwurst-Tajine mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Mit frischer Petersilie und etwas Joghurt anrichten. Lammwurst-Tajine mit Couscous servieren.

Guten Appetit!

Info: Eine Tajine ist ein aus Lehm gebranntes Schmorgefäß und wird überwiegend in der nordafrikanischen Küche genutzt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	713 kcal
Kohlenhydrate	68 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	20 g