**Schneller Couscous mit Lamm und Gemüse**

Vorbereitungszeit: 10 Minuten; Kochzeit: 35 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

* 500 g gewürfelte Lammkeule
* 800 g bis 1 kg Gemüse nach Wahl: Zucchini, Karotten, Steckrüben, Tomaten, Kürbis, Pastinaken, etc.
* 1 Zwiebel
* 1 Knoblauchzehe
* 250 g Couscous
* 100 g Rosinen
* 1 Pck. Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
* 1 TL Honig
* 2 TL Olivenöl
* 40 g Butter
* 1 Brühwürfel
* 1 Zimtstange
* 1 gestr. TL Kurkuma
* ½ TL Ingwerpulver
* 1 Kapsel Safranpulver
* 1 Tube Harissa
* Frisch gehackte Petersilie und/oder Koriander
* Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel und das Wurzelgemüse klein schneiden, in einer großen Pfanne mit Öl anbraten und 10 Minuten zugedeckt dünsten lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini der Länge nach vierteln und anschließend in dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten häuten und vierteln.

Dann die Kichererbsen waschen und in kaltem Wasser quellen lassen.

Die gehackte Knoblauchzehe und Gewürze in eine Pfanne geben (Zimt, Kurkuma, Ingwer und Safran), 2 Minuten untermischen und dann die Zucchini, Tomaten, Kichererbsen, Rosinen, Honig, 600 ml Wasser sowie den zerkleinerten Brühwürfel und etwas Harissa hinzugeben. Das Ganze zum Kochen bringen und bei geringer Hitze zugedeckt zehn Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous mit 300 ml kochendem, gesalzenem Wasser übergießen, die Hälfte der Butter hinzugeben und quellen lassen.

Dann die Lammwürfel bei großer Hitze in einer Pfanne mit der restlichen Butter anbraten.

Das gebratene Fleisch in die andere Pfanne mit dem Gemüse geben. Anschließend den Bratensaft aus der Pfanne lösen und ebenfalls zu dem Gemüse schütten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem gehackten Koriander bestreuen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern und heiß als Beilage servieren. Das Harissa separat dazu reichen.

Tipp: Lammfleisch ist am zartesten, wenn es frisch zubereitet wird oder wenn es lange Zeit gekocht wird. Daher sollte das Gericht nicht allzu häufig aufgewärmt werden.