



Paprika-Couscous

mit zarten Lammwürfeln und Minzdip

20-30Min. 2 Personen

Es gibt Lamm. Wir braten das zarte Stück Fleisch in Würfeln und geben es auf unseren orientalischen Couscous-Salat. Serviert mit einem erfrischenden Minz-Joghurt lässt uns das von fernen Ländern träumen. Mhm!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 150g Couscous¹
- 150g Natur-Joghurt⁷
- 2g Ras el Hanout
- 1 Hühnerbrühwürfel⁹
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- Kräuter-Mix: 10g frische Petersilie; 10g frische Minze
- 1 Packung geschnetzelte Lammkeule

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 580.0kcal



1. Couscous vorbereiten

Mittleren Topf mit 250ml Wasser, 1/2 Brühwürfel und der Hälfte des Ras el Hanout einmal aufkochen. Von der Hitze nehmen, Couscous unterheben, gut umrühren und zugedeckt ca. 10Min. ziehen lassen bis das Wasser komplett aufgesogen ist.



2. Gemüse vorbereiten

Inzwischen Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen und klein hacken. Minze waschen, Blätter abzupfen und klein hacken.



3. Dip zubereiten

Minze mit Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



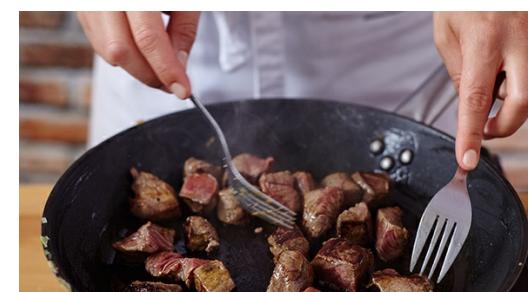
4. Fleisch vorbereiten

Das Fleisch waschen, trocken tupfen und eventuell in ca. 1-2cm große Stücke schneiden, wenn es größer sein sollte. Mit 2EL Olivenöl und dem restlichen Ras el Hanout marinieren.



5. Couscous fertigstellen

Mittlere Pfanne mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen. Paprika- und Zwiebel ca. 2-4Min. anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous mit einer Gabel etwas lockern. Gemüse sowie gehackte Petersilie unterheben, evtl. mit Salz und Pfeffer nachschmecken.



6. Fleisch anbraten

Pfanne erneut mit 2EL Öl auf mittlere Stufe erhitzen, das Fleisch ca. 3-5Min. anbraten, bis es gar ist. Anschließend kurz ruhen lassen. Couscous auf Tellern anrichten, Fleischstücke darauf verteilen und mit dem Dip servieren.