# LAMM-RAGOUT
## MIT ROTWEIN-FEIGEN

(für 4 Personen)



## LAMM-RAGOUT

TIPP:
Langsam Abkühlen lassen und am nächsten Tag noch einmal kurz aufkochen – dann schmeckt es noch besser!

### Zutaten

- 1,5 kg Lammfleisch (Schulter oder Hüfte)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- ½ l Rotwein
- 1-2 EL Olivenöl
- 5-7 getrocknete Feigen (falls zur Hand auch noch 3-4 getrocknete Marillen)
- 3-4 EL Pistazienkerne
- 1 Sternanis
- 1 halbe Zimtstange
- 2 Rosmarinzweige

### Zubereitung

1. Lammfleisch in 2cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebel würfeln, Feigen und Marillen in Würfel schneiden, Knoblauch klein würfeln.
3. Pfanne aufsetzen, Öl erhitzen und mit Sternanis, Zimt und einem Rosmarinzweig aromatisieren. Nach ca. 2 Minuten den Sternanis und Rosmarinzweig entfernen und die Fleischwürfel darin anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben; mit Rotwein ablöschen.
4. In der Zwischenzeit einen Topf aufsetzen und das angebratene Fleisch samt Zwiebel, Zimtstange und Rotwein hineingeben. Jetzt die Feigen und Marillen sowie die Pistazienkerne und einen Rosmarinzweig dazugeben und je nach Fleisch 50-90 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Foto: Missio

# TOMATEN-COUSCOUS

(für 4 Personen)



## TOMATEN-COUSCOUS

### Zutaten

- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g gewürfelte Tomaten (frisch oder aus der Dose)
- 2 Tassen Couscous (evtl. mal aus Kichererbsen probieren, gibt's im Reformhaus)
- 2 Tassen Hühnersuppe oder Gemüsesuppe (Suppenstock oder Suppenwürfel)
- 1 EL Olivenöl
- 2-3 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

1. Zwiebel würfelig schneiden, Knoblauch klein würfeln.
2. Olivenöl erhitzen und Zwieben mit Knoblauch darin anschwitzen, Tomatenwürfel dazugeben und mit der Suppe zum Kochen bringen.
3. Wenn die Flüssigkeit kocht den Couscous einrühren und den Topf von der Herdplatte wegziehen. Mit dem Topfdeckel abdecken und ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.
4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
5. Dann noch mit der Gabel auflockern, evtl. Abschmecken, Pinienkerne drauf und fertig ist die Beilage.

*Guten Appetit!*

Foto: Missio