

## Informationen zur Sendung vom 19.11.2024

### Geschmorte Lammkeule mit Ofengemüse und Couscous

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Personen)

##### Schmorbraten

1 Lammkeule ohne Knochen (ca. 1,2 kg)  
2 EL Tomatenmark  
150 g Karotten  
150 g Sellerie  
150 g Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
½ l Rotwein (trocken)  
Ca. ½ l Brühe oder Wasser  
3 Lorbeerblätter  
1 TL Paprikapulver (edelsüß)  
2-3 TL gemahlene Kreuzkümmel  
½ Zimtstange  
Salz  
Pfeffer  
Ca. 300 g gekochte Kichererbsen  
Hochofentaugliches Olivenöl oder  
Butterschmalz zum Anbraten  
1-2 TL Kartoffelstärke zum Abbinden

##### Gemüse

1-2 rote Paprikaschoten  
1-2 gelbe Paprikaschoten  
1 Zucchini  
1 Aubergine  
500 g Tomaten  
Olivenöl  
Salz  
Pfeffer

##### Couscous

300 g Couscous  
Wasser  
Olivenöl  
Salz

##### Außerdem

Etwas Harissa (orientalische  
Chilipaste mit Gewürzen)  
Frische Blatt Petersilie oder Koriander  
zum Garnieren

#### Zubereitung

Alle Gemüse, die für die Sauce benötigt werden, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen halbieren.

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Lammkeule rundum salzen und in einem passenden Bräter von allen Seiten kräftig anbraten. Das Fleisch herausnehmen und kurz zur Seite stellen. Anschließend im heißen Bratenfett die Gemüsewürfel rösten. Nach kurzer Zeit das Tomatenmark zugeben und gut umrühren. Weiter braten, anschließend den Saucenansatz mit Rotwein und Brühe – beziehungsweise Wasser ablöschen und mit Knoblauchzehen, Paprika, Kreuzkümmel, Zimtstange und Lorbeerblättern würzen. Wieder Rühren und jetzt die Lammkeule in den Sud geben. Den Topf mit einem Deckel verschließen und das Fleisch auf unterem Einschub im Backofen mindestens 1,5 Stunden schmoren. Zwischendurch nachsehen, ob noch ausreichend Flüssigkeit vorhanden ist. Ansonsten Wein, Brühe oder Wasser nachgießen.

Für die Ofengemüse Paprika, Zucchini, Tomaten und Auberginen in Spalten, Hälften oder Scheiben schneiden und auf einem Backblech ausbreiten. Die Gemüse salzen, pfeffern und mit Olivenöl beträufeln. Circa 30 Minuten vor dem Essen für ca. 25 Minuten bei 180 Grad im Backofen garen.

## Informationen zur Sendung vom 19.11.2024

### Geschmorte Lammkeule mit Ofengemüse und Couscous

Von Ulla Scholz

Für den Couscous die entsprechende Menge Wasser erhitzen. (Am besten auf die Packungsangabe schauen). Das Getreide in eine größere Schüssel füllen (es verdoppelt sich, wenn es die Flüssigkeit aufgenommen hat) und quellen lassen. Sind die Körnchen weich, wird leicht gesalzen und etwas Olivenöl oder Butter untergerührt. Bis zum Verzehr kurz warm stellen.

Wenn der Braten fertig ist, wird er aus der Sauce gehoben und auf einem Teller platziert. Die Sauce durch ein Sieb passieren – die Röstgemüse kommen weg. Sollte zu viel Fett auf der Oberfläche schwimmen, wird es mit einer Kelle vorsichtig abgeschöpft. Nun – je nach Konsistenz – die Sauce mit etwas Kartoffelstärke abbinden und einmal aufkochen. Die Kichererbsen zugeben und noch einmal mit Salz, Pfeffer oder den anderen Gewürzen – wie Kreuzkümmel und Paprikapulver – abschmecken.

Den Braten in Scheiben teilen und dachziegelartig in eine Servierpfanne anrichten. Mit der heißen Kichererbsen-Sauce begießen und kurz ziehen lassen. Restliche Sauce in eine Sauciere abfüllen.

### Anrichten

Das Ofengemüse auf eine vorgewärmte Servierplatte legen und mit frischen Kräutern bestreuen. Den Couscous noch einmal mit zwei Löffeln – ähnlich wie einen Salat – mischen, damit er schön locker wird. Den aufgeschnittenen Lammbraten und die Sauciere dazustellen. Harissa in eine kleine Schale füllen und einen Espressolöffel anlegen – die Paste ist sehr scharf. Wenig ist hier schon genug.

### Ullas Küchentipps

#### Harissa

Harissa ist eine scharfe Würzpaste, die aus Chilischoten, Tomaten, Knoblauch, Koriandersamen und Kreuzkümmel besteht. Die Paste wird in der nordafrikanischen Küche verwendet. Am besten immer extra reichen. Besonders dann, wenn mehrere Personen zu bekochen sind. So kann jeder am Tisch individuell dosieren. Es gibt viele Menschen, die Scharfes nicht mögen oder vertragen. Dazu zählen vor allem Kinder, die über sehr empfindliche Geschmacksnerven verfügen.

#### Kichererbsen selbst kochen

Besser schmeckt es, wenn wir die Kichererbsen selbst kochen. Die Hülsenfrüchte über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen. Wenn nach einiger Zeit leise Zischgeräusche zu hören sind, handelt sich nicht um ein Kichern (so heißt es in Geschichten, die sich mit der Herkunft des Namens der Kichererbse beschäftigen), sondern die Hülsenfrüchte nehmen so lautstark Flüssigkeit auf.

Das Einweichwasser wird vor dem Kochen durch frisches Wasser ausgetauscht. Auf die Art werden Hülsenfrüchte bekömmlicher, da sich im Einweichwasser schwer verdauliche Stoffe lösen.

## **Informationen zur Sendung vom 19.11.2024**

### **Geschmorte Lammkeule mit Ofengemüse und Couscous**

Von Ulla Scholz

Die Kichererbsen in Wasser, Salz und mit einem Lorbeerblatt – circa 35 Minuten – garen. Salz am Kochwasser ist wichtig: Es gibt Geschmack! Dass man das Kochwasser von Hülsenfrüchten nicht salzen soll, ist eine deutsche Küchenlegende.

#### **Braten erneut aufwärmen**

Ein Schmorbraten lässt sich gut vorbereiten und man kann ihn auch am Folgetag servieren. Dafür die Lammkeule nach dem Braten aus der Sauce nehmen, auskühlen lassen, in ein feuchtes Tuch einschlagen und in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren das Fleisch in Scheiben schneiden. Vorteil: Kalter Braten lässt sich viel besser in dünne Scheiben teilen und fällt nicht so schnell auseinander. Die Sauce richtig gut erhitzen und über die Scheiben gießen, die wir dachziegelartig in einer ofenfesten Servierpfanne anrichten. Die Pfanne kurz auf dem Herd erwärmen und etwas ziehen lassen. So bleibt das Fleisch – auch aufgewärmt – butterzart.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**