

Sonntag

## Lamm Tajine und Couscous

**250g Couscous**

nach Packungsanleitung zubereiten und quellen lassen.

**1 große Zwiebel**

in Ringe schneiden

**1 Bund glatte Petersilie**

klein hacken

**2 Tomaten**

in kleine Würfel schneiden

**600g kleine Frühkarotten**

waschen und putzen und längs halbieren

**600g Kartoffeln**

schälen und vierteln. In einem großen Brattopf

**1 EL Öl**

erhitzen und darin

**1000g Lammgulasch**

kräftig anbraten. Die Zwiebeln und die Petersilie und

**1 Briefchen Safran**

und

**2 TL Curry**

und

**1 TL Ingwerpulver**

und

**½ TL Pfeffer**

und

**1 TL Salz**

dazu geben und für 5 Minuten mitschmoren, zudecken und für 40 Minuten köcheln lassen. Nun die Tomaten hinein geben und wieder 15 Minuten schmoren lassen. Die Karotten und die Kartoffeln hinein geben,

**1 Tasse Wasser**

angießen und zugedeckt für weitere 20 Minuten schmoren lassen. Anschließend

**250g TK Erbsen**

hinein geben und nochmals 5 Minuten schmoren lassen. Mit

**Salz**

und

**Pfeffer**

abschmecken und zusammen mit dem Couscous servieren.