



## Couscous met lamsvlees en groenten

*Het zondagsgerecht bij uitstek in Marokko: mals lamsvlees dat uren stooft met wortel, courgette, pompoen en kikkererwten, geserveerd op luchtige couscous. Een echte feestschotel voor de hele tafel.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>30'</b>	<b>120'</b>	<b>6</b>	<b>Wereldkeuken</b>

### Ingrediënten

- 800 g lamsschouder in stukken
- 500 g couscous (griesmeel)
- 3 wortelen
- 2 courgettes
- 300 g pompoen
- 2 raapjes
- 1 blik kikkererwten (400 g)
- 2 uien

3 tomaten  
2 el olijfolie  
1 el ras el hanout  
1 tl kurkuma  
1 tl gemberpoeder  
1 snuf saffraan  
1 bosje verse koriander  
1 bosje verse peterselie  
50 g boter  
zout en peper

## Bereidingswijze

---

1. Verhit de olijfolie in een grote stoofpot en bak de stukken lamsvlees rondom bruin, ongeveer 8 minuten.
2. Voeg de gesnipperde uien toe en laat 5 minuten glazig worden.
3. Roer ras el hanout, kurkuma, gember en saffraan erdoor en bak de specerijen 1 minuut mee.
4. Voeg de in stukken gesneden tomaten toe samen met 1,5 liter water. Kruid met zout en peper.
5. Laat afgedekt 1 uur zachtjes sudderen.
6. Voeg de in grove stukken gesneden wortel en raapjes toe en stoof 20 minuten verder.
7. Doe er nu de courgette, pompoen en uitgelekte kikkererwten bij en laat nog 25 minuten koken tot alles gaar is.
8. Bereid ondertussen de couscous: giet er kokend gezouten water over tot net onder, dek af en laat 5 minuten wellen. Roer de boter erdoor met een vork zodat de korrels los komen.
9. Schik de couscous op een grote schaal, leg het vlees en de groenten erop en schep er ruim bouillon over.
10. Werk af met grof gehakte koriander en peterselie en dien warm op.