



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
30'	115'	6	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 800 g lamsschouder, in stukken
- 500 g couscous
- 3 wortelen
- 2 courgettes
- 300 g pompoen
- 2 raapjes
- 400 g kikkererwten uit blik, uitgelekt
- 2 uien

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

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olijfolie in een grote stoofpot op middelhoog vuur en bak de stukken lamsschouder rondom bruin in ongeveer 8 minuten. Schep het vlees uit de pot en zet apart.
- 2.** Voeg de gesnipperde uien toe aan het braadvet en laat 5 minuten zachtjes fruiten tot ze glazig zijn.
- 3.** Voeg de ras el hanout, kurkuma, gemberpoeder en saffraan toe en laat de specerijen 1 minuut al roerend meebakken.
- 4.** Snijd de tomaten grof en voeg ze toe samen met het vlees en 1,5 liter water. Breng op smaak met zout en peper.
- 5.** Laat alles afgedekt op een zacht vuur 1 uur sudderen.
- 6.** Snijd de wortelen en raapjes in grove stukken, voeg ze toe aan de pot en stoof nog 20 minuten verder.
- 7.** Snijd de courgette en pompoen in grove stukken. Voeg ze samen met de uitgelekte kikkererwten toe en laat nog 25 minuten zachtjes koken tot alle groenten gaar zijn.
- 8.** Bereid ondertussen de couscous. Doe de couscous in een grote kom en overgiet met net genoeg kokend gezouten water om de korrels net te bedekken. Dek af met een bord of plasticfolie en laat 5 minuten wellen. Roer de boter erdoor met een vork zodat de korrels loskomen.
- 9.** Schik de couscous op een grote schaal. Leg het vlees en de groenten erop en schep er royaal bouillon over.

10. Hak de koriander en peterselie grof en strooi over de schotel. Dien warm op.

Tip

Gebruik bij voorkeur een couscousier als u die hebt: de couscous gaart dan boven de stoof in de stoom van het vlees en de groenten, wat een nog luchtiger resultaat geeft.

Lekker met

Harissa apart serveren voor wie van extra pit houdt.

Dranktip

Een glas verse muntthee of een lichte rode wijn uit de Languedoc past uitstekend bij deze stoofschotel.

Ontdek meer recepten op kookpot.be