



## COUSCOUS MIT KÜRBIS UND LAMM-MEDAILLONS

COUSCOUS & BULGUR | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | OHNE EINSCHRÄNKUNG



### Zutaten (Für 4 Personen)

Für den CousCous:

400 g Müller's Mühle CousCous  
500 ml Gemüse- oder Fleischbrühe  
2 EL Butter

Für das Gemüse:

2 Karotten  
1 Zwiebel  
400 g Kürbisfruchtfleisch  
1 Zucchini  
100 ml Weißwein  
100 ml Gemüse- oder Fleischbrühe  
1 Msp. Safran  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Msp. Nelkenpulver  
1 Prise Muskat  
1 Prise Cayennepfeffer  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem:

8-12 Lamm-Medaillons  
2-3 EL Butterschmalz  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Kräuter der Provence

### Produktempfehlungen



COUSCOUS

### Zubereitungen

Den CousCous nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend Butter unter den CousCous rühren und warm stellen.

Die Karotten und die Zwiebel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Kürbisfruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zucchini putzen, waschen und würfeln. Die Karotten und die Zwiebeln mit dem Weißwein und der Gemüse- oder Fleischbrühe in einem Topf bei mäßiger Hitze 6-8 Minuten köcheln lassen. Die Kürbis- und Zucchiniwürfel dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Das Gemüse mit Safran, Kreuzkümmel, Nelkenpulver, Muskat, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer kräftig würzen und weitere 4-5 Minuten garen.

Die Lamm-Medaillons unter fließendem Wasser waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die geschälten, fein gewürfelten Knoblauchzehen mit den Kräutern der Provence dazugeben. Die Lamm-Medaillons ins Fett geben und je nach Geschmack medium oder durch braten.

Den CousCous salzen dekorativ anrichten. Mit dem Gemüse und den Lamm-Medaillons belegen, mit Kräuterzweigen ausgarnieren und sofort servieren.