

Gekruide Abrikozen Harissa Lamskoteletten met parel couscous

Gekruide abrikozen Harissa-lamskoteletten worden langzaam gekookt tot ze mooi zacht zijn en bijna van het bot vallen. De couscous is fruitig door de toevoeging van de granaatappelpitjes, munt en koriander. Een heerlijke combinatie om de rijke lamskoteletten in balans te brengen.

Menugang:	Hoofdgerecht
Type gerecht:	Vleesgerecht
Aantal personen:	4
Bereidingstijd:	120 minuten

Gekruide abrikozen Harissa-lamskoteletten worden langzaam gekookt tot ze mooi zacht zijn en bijna van het bot vallen. De couscous is fruitig door de toevoeging van de granaatappelpitjes, munt en koriander. Een heerlijke combinatie om de rijke lamskoteletten in balans te brengen.

Bereidwijze

1. Verhit de olijfolie in een pan met een zware bodem die groot genoeg is voor alle 4 de lamskoteletten en braad de bouten lichtjes bruin. Snij de uien en knoflook in plakjes terwijl je de koteletten bruin maakt. Verwijder ze uit de pan. Houd de koteletten even apart en voeg de ui en knoflook toe aan de pan. Laat alles zachtjes goudbruin worden. Hak de gedroogde abrikozen tijdens het koken fijn.
2. Voeg als de uien gaar zijn de gedroogde abrikozen 2 tot 3 minuten toe en daarna de Belazu Abrikozen Harissa, kook nog 2 minuten, voeg dan de rest van de ingrediënten toe en breng aan de kook. Voeg de lamskoteletten toe en breng opnieuw aan de kook, dek af met een deksel en zet op een laag vuur. Kook gedurende 1 tot 1 1/2 uur, afhankelijk van de grootte van de lamskoteletten, verplaats de koteletten niet te veel in de pan anders vallen ze misschien uit elkaar.
3. Terwijl de lamskoteletten aan het koken zijn, kan je de couscous in een kom doen en de jonge (groene) olijfolie er doorheen roeren tot alles goed gemengd is. Giet er kokend water overheen tot het net onder water staat, bedek met vershoudfolie en laat 8 minuten intrekken. Hou de granaatappelpitjes stand-by en apart. Hak ook de kruiden fijn en hou deze ook apart. Verwijder na 8 minuten het folie en roer met een vork de couscous los.
4. De couscous kan je laten afkoelen en later eten maar nu serveren kan ook. Voeg dan de andere ingrediënten toe voordat je ze serveert met de lamskoteletten en saus.

Ingrediënten

- 4 Lamskoteletten
- 50 ml extra vierge olijfolie
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 1/2 Pot Belazu Abrikozen Harissa
- 200 g gedroogde abrikozen
- 4 verse abrikozen
- 1 blik San Marzano tomaten
- 400 ml water
- Sinaasappelrasp, en -sap
- 250 g (parel) couscous
- 50 ml olijfolie
- 1 bakje granaatappelpitjes
- 4 lente-uitjes
- 50g pompoenpitten
- 25g verse koriander
- 25g verse munt
- 25 ml appelcider azijn
- Zout naar smaak

accessoires

- braadpan