



## Gigot-Steak mit Harissa-Joghurt-Dip und Couscous

In der nordafrikanischen Küche wird Fleisch vom Lamm oder Schaf bevorzugt. Typisch sind gut gewürzte Schmorgerichte, geeignete Stücke werden auch gern grilliert und zusammen mit würzigen Saucen verzehrt, dabei spielt Harissa, die scharfe Gewürzpaste aus Chilis und weiteren Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander usw., eine wichtige Rolle.

Die Schafmilch wird meistens zu Frischkäse oder zu Joghurt verarbeitet, gut gewürzt mit Harissa und etwas Zitronensaft lässt sich aus dem Joghurt eine gute kalte Sauce zubereiten, die bestens zum Lammfleisch passt. Dabei wird die Schärfe der Harissa durch das mild-säuerliche Joghurt etwas gedämpft.

### Zutaten

1	Gigot-Steak mit Knochen, ca. 300g
3-5	Knoblauchzehen
1dl	Schafmilch-Joghurt
1,5Tl	Harissa
1Tl	Zitronensaft
150g	Couscous (Instant)
180g	Wasser
60g	Gartengurke
60	Peperoni
	Salz und Pfeffer
	Bratbutter

### Zubereitung

Gigot-Steak eine halbe Stunde vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

Zuerst den Harissa-Dip zubereiten. Joghurt, Harissa und Zitronensaft vermischen und mit etwas Salz abschmecken. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen.

Wasser aufkochen, Couscous einrühren, Pfanne vom Herd ziehen und zudecken. 20 Minuten ziehen lassen. Gurke und Peperoni klein würfeln und unter den Couscous mischen. Mit Salz abschmecken. Couscous bis zum Anrichten warm halten.

Meistens findet man Instant-Couscous in den Läden, dieser muss nur kurz gegart werden. Normaler Couscous muss deutlich länger gegart werden. Packungsaufschrift beachten.

Knoblauchzehen schälen und längs halbieren. Bratbutter leicht erhitzen und Knoblauch zugeben, etwa 10 Minuten leicht bräteln lassen, bis er braun wird. Knoblauch herausnehmen und entsorgen.

Gigot-Steak salzen und pfeffern, Bratbutter bis zum Rauchpunkt erhitzen. Steak auf jeder Seite 1 Minute scharf anbraten. Pfanne vom Herd ziehen und das Steak zugedeckt 3 Minuten ziehen lassen.

Couscous und Gigot-Steak anrichten, Steak mit dem Joghurt-Dip nappieren. Etwas Harissa separat auf den Tisch stellen.





