

# Lamm-Lachs mit Mango-Chutney und Couscous

## Für zwei Personen

### Für den Lammlachs:

2 Lammlachse à 200 g	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

### Für das Chutney:

1 Schalotte	1 Zehe Knoblauch	1 Ingwer
1 Mango	$\frac{1}{2}$ Limette	1 EL Butter
2 EL Weißweinessig	2 rote Bird-Eye-Chilischoten	1 EL brauner Zucker
1 Prise Zimtpulver	1 Prise Kurkumapulver	Currypulver
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für das Couscous:

200 g Instant-Couscous	1 Schalotte	3 Frühlingszwiebeln
1 Zitrone	1 Granatapfel	50 ml Olivenöl
1 EL Butter	50 ml Geflügelfond	1 EL weißer Balsamicoessig
50 g Pistazienkerne	1 Bund glatte Petersilie	gemahlener Kreuzkümmel
gemahlener Kümmel	Kurkumapulver	Rosenpaprika
Salz	schwarzer Pfeffer	

### Für die Gurken-Raita:

$\frac{1}{2}$ Gurke	$\frac{1}{2}$ Limette	100 g Naturjoghurt
4 Zweige Minze	Salz	schwarzer Pfeffer

In einem Topf den Geflügelfond mit 100 Milliliter Wasser für das Couscous stark erhitzen. Den Backofen auf 80 Grad Warmhaltefunktion stellen.

Für das Couscous die Schalotte abziehen und fein würfeln und mit der Butter in einem Topf anbraten.

Die Zitrone halbieren. Eine Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Schale der anderen Hälfte abreiben und die Zitrone auspressen. Das Olivenöl mit dem Zitronensaft und dem Couscous vermischen und mit dem heißen Brühwasser übergießen. Flüssigkeit nach und nach zugeben, sodass das Couscous aufquellen kann. Nur so viel Flüssigkeit dazu geben, wie der Couscous aufnehmen kann.

Die Pistazienkerne hacken und unterheben. Den Essig zum Couscous geben und ihn mit dem Kreuzkümmel, dem Kümmel, dem Kurkumapulver, der Rosenpaprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Granatapfel halbieren und aus einer Hälfte die Kerne herauslösen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Petersilie hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Granatapfelkerne, die Petersilie und die Frühlingszwiebeln zum Couscous geben.

Für das Chutney die Schalotte abziehen und fein würfeln und mit der Butter in einem Topf anbraten. Die Knoblauchzehe abziehen und halbieren. Eine Hälfte durch eine Presse zu den Schalotten geben. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden. Die Chilischoten in den Topf geben und am Stück mit braten. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und ebenfalls mit in den Topf geben. Vom Ingwer zwei Zentimeter abschneiden, schälen, sehr fein hacken und auch mit in den Topf geben. Alles ein wenig einköcheln lassen.

Die Limette halbieren. Eine Hälfte kann für die Gurken-Raita verwendet werden. Die Schale der anderen Hälfte abreiben und die Limette auspressen. Das Chutney mit dem Limettenabrieb und dem Saft abschmecken. Den Zucker und den Weißweinessig dazu geben und das Chutney bei geringer Hitze einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, dem Currypulver, dem Zimtpulver und dem

Kurkumapulver abschmecken.

Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten scharf in einer Pfanne mit dem Öl, dem Rosmarin und dem Thymian anbraten. Die Lammfilets im Ofen warm stellen.

Für die Gurken-Raita, die Gurke schälen, halbieren und entkernen und in den Joghurt raspeln. Die Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Die halbe Limette auspressen. Den Joghurt mit der fein gehackten Minze und einem Teelöffel des Limettensafts glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Couscous in einem Servierring auf dem Teller anrichten. Das Lammfleisch in Scheiben schneiden, mit dem Chutney und der Gurkenraita auf dem Teller anrichten und sofort servieren.

Eva Minges am 25. März 2010