

Lamm-Filet mit Couscous und kalter Minz-Soße

Für 2 Personen

4 Lammfilets a 80 g	200 g Couscous	1 Knoblauchknolle
1 unbehandelte Orange	3 getrocknete Aprikosen	5 getrocknete Datteln
10 geschälte, ganze Mandeln	150 g Naturjoghurt	10 g Butter
1 unbehandelte Limette	1 TL flüssiger Honig	1 Bund Rosmarin
1 Bund Minze	1 TL Harissa	2 Kardamonkapseln
1 Zimtstange	50 g Ingwer	1 Vanilleschote
Olivener Öl	Salz	Pfeffermischung

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Ingwer schälen und kleinschneiden. Die Vanilleschote halbieren. Die Kardamonkapseln, die Zimtstange, den Ingwer und eine halbe Vanilleschote im Mörser zerstoßen. Anschließend die Gewürze in einen Teefilter füllen, mit vier Tassen Wasser aufkochen und etwas ziehen lassen. Die Mandeln in Stücke schneiden. Die Aprikosen und Datteln kleinschneiden. Die Lammlenden waschen und trocken tupfen. Die Knoblauchknolle halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Lammlenden mit dem Knoblauch und zwei Rosmarinzweigen anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Ganze im Backofen fertig garen. Die Limette halbieren und etwa einen Teelöffel Saft auspressen. Die Minzeblätter abzupfen, kleinschneiden und mit Salz, der Pfeffermischung, Honig und etwas Limettensaft unter den Joghurt heben. Die Orangenschale abreiben, anschließend halbieren und den Saft auspressen. Das Gewürzwasser erneut aufkochen, dann über das Couscous gießen und etwa zehn Minuten ausquellen lassen. Anschließend die Butter, die Aprikosen, die Datteln und die Mandeln dazugeben und das Ganze mit Salz, Harissa, Orangensaft- und abrieb abschmecken. Die Lammlenden mit dem Couscous auf Tellern anrichten und mit der Minzsoße garnieren.

Irmi Fischer am 06. Juli 2011