

Lamm-Filet mit marokkanischem Couscous und Minz-Joghurt

Für 2 Personen

400 g Lammfilet	200 g Couscous (instant)	200 g Kichererbsen
1 rote Zwiebel	1 rote Chilischote	1 Zitrone
2 Strauchtomaten	1 kleiner Hokkaido-Kürbis	1 Zucchini
1 Aubergine	1 gelbe Paprika	1 Bund glatte Petersilie
150 g Naturjoghurt	100 g Magerquark	30 g Rosinen
30 g Butter	200 ml Gemüsefond	1 EL Butterschmalz
2 Stiele Minze	gemahlener Kreuzkümmel	gemahlener Koriander
Salz	schwarzer Pfeffer	

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet darin von beiden Seiten kurz anbraten, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und in den vorgeheizten Ofen geben. Einen Topf mit Wasser aufsetzen, die Tomaten einritzen und ins kochende Wasser geben. Nach 30 Sekunden mit kaltem Wasser abschrecken, häuten und würfeln. Die Aubergine waschen und die Hälfte in Würfel schneiden, anschließend salzen. Den Kürbis entkernen und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen, fein hacken und in einem Topf zusammen mit den gemahlenden Gewürzen andünsten. Die gesalzene Aubergine und den Kürbis dazugeben. Die Zucchini von den Enden befreien und die Hälfte in Würfel schneiden. Die Paprika schälen, entkernen, von Scheidewänden befreien und in Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Die Zucchini, die Chili und die Paprika zusammen mit den Kichererbsen und den gewürfelten Tomaten zum restlichen Gemüse geben. Anschließend mit dem Gemüsefond ablöschen und köcheln lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und klein hacken. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend die Petersilie unterrühren. 200 Milliliter leicht gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, vom Herd nehmen, den Couscous einrühren und quellen lassen. Anschließend den Couscous mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken. Die Rosinen unterheben und mit der Butter verfeinern. Die Zitrone abwaschen und die Schale abreiben. Anschließend die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit dem Magerquark verrühren, mit gemahlenden Koriander, gemahlenden Kreuzkümmel, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend die gehackte Minze unterrühren. Das Lammfilet mit dem Couscous und dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit der Joghurtsauce und etwas Minze garnieren.

Björn Berg am 21. November 2011