

# Orientalisches Lamm-Karree mit Couscous und grünen Bohnen

## Für zwei Personen

350 g Lammkarree	250 g Couscous (instant)	160 g grüne Bohnen
8 getrocknete Aprikosen	1 salzig eingelegte Zitrone	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 rote kleine Chilischote	50 g Ingwer
1 Zweig Estragon	1 Lorbeerblatt	1 Nelke
1 kleine Zimtstange	1 Vanilleschote	150 g türkischer Joghurt, 3,5%
1 TL getrockneter Thymian	2 TL Kreuzkümmelsamen	3 TL Koriandersamen
1 Prise Chilipulver	1 Muskatnuss	1 EL brauner Zucker
250 ml Gemüsefond	500 ml Lammfond	2 EL Butter
Sesamöl, asiatische	Olivenöl, gerösteter Sesam	Pfeffer, Salz

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf erhitzen. Den Couscous anschließend mit dem heißen Gemüsefond übergießen und kurz ziehen lassen. Die Zitrone in kleine Stücke schneiden, zusammen mit der Butter unter den Couscous mischen und in einen Dampfeinsatz geben. In einem Topf den Lammfond zusammen mit dem Zimt, dem Lorbeerblatt und der Nelke erhitzen. Den Dampfeinsatz mit der Couscouismischung darüber geben und dämpfen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz, dem Chilipulver und dem getrockneten Thymian einreiben. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Das Lamm darin von beiden Seiten einige Minuten scharf anbraten. Die Filets anschließend aus der Pfanne nehmen und für etwa 25 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben. Den Bratensatz in der Pfanne mit 100 Millilitern Wasser ablöschen und einkochen lassen, bis ein Bratensaft entsteht. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin anbraten, bis sie leicht braun werden. Den braunen Zucker in die Pfanne geben und karamellisieren lassen. Anschließend mit dem Bratensaft und weiteren 150 Millilitern Wasser ablöschen und die Aprikosen, den Ingwer und die Chilischote hinzufügen. Das Mark der Vanilleschote ausschaben, zu der Soße geben und auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer wieder mit Wasser auffüllen, bis die Aprikosen weich werden. Den Kreuzkümmel sowie die Koriandersamen in einer Pfanne stark anrösten. Dann in einem Mörser grob zermahlen und auf einen flachen Teller streuen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bohnen waschen und putzen. Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Anschließend eine halbe Zehe und etwas Salz in den Topf geben. Die Bohnen darin blanchieren und beiseite stellen. Den Estragon in dünne Streifen schneiden. Den Joghurt und das Olivenöl cremig verrühren. Mit Sesamöl und Salz abschmecken, abschließend den Estragon unterrühren. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, in dem Koriander-Kreuzkümmelschrot wenden und in Scheiben schneiden. Die Lammkarrees mit dem Couscous und den Bohnen auf Tellern anrichten. Den Bratensaft nach Belieben über das Fleisch geben. Die Joghurtsoße über die Bohnen geben und mit Sesamsamen bestreuen, das Aprikosenchutney neben den Lammkarrees anrichten und servieren.

Shadi Hosseini am 31. Oktober 2012