

Kräuter-Lamm-Filet mit buntem Couscous-Salat

Für zwei Personen

500 g Lammfilet	250 g Couscous	1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe	10 Cherrytomaten	1 Fenchelknolle
2 unbehandelte Zitronen	1 unbehandelte Orange	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	4 EL Oregano	Olivenöl
Meersalz, Pfeffer		

Den Ofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Wasser aufkochen lassen, in eine Backform geben und unten in den Backofen stellen. In einem Topf 500 Milliliter Wasser zum Kochen bringen und anschließend vom Herd nehmen. Den Couscous hineingeben und ziehen lassen. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Den Rosmarin und den Thymian zupfen und klein hacken. Den Knoblauch abziehen und klein schneiden. Alles zusammen für die Kräutermarinade vermengen, den Oregano und etwas Zitronenabrieb hinzugeben und mit Pfeffer abschmecken. Die Lammfilets mit der Marinade einreiben und auf ein Rost über die Backform im Backofen legen um einen Dampfgareffekt zu erzielen. von der Zitronen- und Orangenschale abreiben und beiseite stellen. Die Orange filetieren und in feine Stücke schneiden. Die Zitronen halbieren und den Saft auspressen. Die Tomaten waschen klein schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern. Den Fenchel waschen, putzen, halbieren, vom Stunk befreien und in dünne Streifen hobeln, das Fenchelgrün beiseite stellen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Fenchel darin kurz andünsten. Den Couscous anschließend mit dem Abrieb der Zitrone sowie der Orange, den Orangenfilets, den Tomaten, dem Rucola und dem Fenchel vermengen. Mit dem Zitronensaft und etwas Olivenöl abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kräuterlamm mit dem bunten Couscous auf Tellern anrichten, mit dem Fenchelgrün garnieren und verzieren.

Thomas Axmann am 04. September 2013