

Lamm-Karree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel

Für zwei Personen

1 Lammkarree, à 400 g	125 g Couscous	150 g Butter
1 Zwiebel	3 Knollen Knoblauch	1 Granatapfel
1 Orange	1 Zitrone	1 Bund Minze
1 Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian	4 Zweige Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL getrocknete Chiliflocken	50 ml kaltgepresstes Olivenöl	Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Den Backofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen. Eine Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen und das Lammkarree waschen und trocken tupfen. Das Lamm mit Salz würzen und von beiden Seiten kurz anbraten. Anschließend das Lamm in den vorgeheizten Ofen geben und für zwölf Minuten garen. Für den Couscous eine weitere Pfanne mit etwas Olivenöl erhitzen. Eine Knoblauchzehe und die Zwiebel abziehen, in kleine Stücke schneiden und in der Pfanne glasig dünsten. Anschließend die Chiliflocken dazugeben und das Ganze beiseite stellen. Währenddessen einen Topf mit 250 Milliliter Salzwasser erhitzen und den Couscous damit vermischen. Den Couscous mit Frischhaltefolie abdecken und für zehn Minuten quellen lassen. Das Lammfleisch soll ab diesem Zeitpunkt nur noch warm gehalten werden, bis es serviert wird. Währenddessen eine Pfanne erhitzen, die Pinienkerne darin goldbraun rösten und anschließend beiseite stellen. Einige Minz- und Petersilienblätter von den Stielen befreien und fein hacken. Die Zitrone reiben und anschließend auspressen. Ebenso die Orange halbieren und auspressen. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen. Die Granatapfelkerne mit dem Zitronenabrieb, dem Zitronen- und dem Orangensaft übergießen und zu dem Zwiebelgemisch geben. Das Ganze unter den Couscous heben, mit Salz, Pfeffer und 50 Milliliter kaltgepresstem Olivenöl abschmecken und verrühren. Die Butter in einer erhitzten Pfanne aufschäumen lassen, den restlichen Knoblauch andrücken und zusammen mit den Rosmarin- und Thymianzweigen in die Pfanne geben. Das Lammkarree dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und darin glasieren. Anschließend das Lammkarree in Stücke schneiden. Das Lammkarree mit Zitrus-Couscous und Granatapfel auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Scheld am 04. Juni 2014