

Lamm-Filet mit marokkanischer Gemüse-Pfanne

Für zwei Personen

400 g Lammfleischfilet, á 200 g	250 g Couscous	1 Süßkartoffel, groß
50 g Erbsen, tiefgekühlt	200 g gekochte Kichererbsen	1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Karotten	1 rote Paprika	100 g Butterschmalz
100 g Butter	$\frac{1}{2}$ l Lammfond	1 Bund frische Petersilie
1 Bund frischen Koriander	1 EL Koriander	1 EL Kreuzkümmel
1 eingelegte Salzzitrone	50 ml Arganöl	150 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer		

Die Lammfleischfilets waschen und trocken tupfen. Die Süßkartoffeln und Karotten waschen, schälen und klein schneiden. Die Paprika waschen und in große Stücke schneiden. Ebenso die Lauchzwiebeln gut waschen und trocken tupfen. Das obere Drittel des Zwiebelgrüns und den Wurzelansatz abschneiden und die äußerste Schicht abschälen. Anschließend die Frühlingszwiebeln klein schneiden. Die weiche Schale der eingelegten Salzzitrone klein schneiden. Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne zum Schmelzen bringen, anschließend die Frühlingszwiebeln, die Kichererbsen, die Karotten, die Paprika und die Süßkartoffel darin anbraten, im Anschluss die tiefgefrorenen Erbsen in die Pfanne geben. Dazu den geriebenen Kreuzkümmel, den Koriander und die Salzzitronenstücke hinzugeben, anschließend mit Lammfond aufgießen. Die Lammfleischfilets mit geriebenem Kreuzkümmel und Koriander würzen und in einer separaten Pfanne braten. Für den Couscous etwas Wasser mit Salz und Olivenöl in einem Topf aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen, den Couscous in das kochende Wasser einrühren und darin ziehen lassen. Dazu etwas Butter und Arganöl geben. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und klein hacken. Anschließend das Lammfilet mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Marcella Selis am 21. August 2014