

Lamm-Filet, orientalischer Couscous-Salat, Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet	1 Zehe Knoblauch	2 Zweige Rosmarin
1 EL Pflanzenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für den Couscoussalat:

100 g Instant-Couscous	2 Zehen Knoblauch	1 Zwiebel
50 g Sellerie	1 Möhre	$\frac{1}{2}$ Salatgurke
2 Tomaten	2 Lauchzwiebeln	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Zitrone	50 g Rosinen
250 g cremiger Fetakäse	1 TL Senf	3 EL Tomatenmark
4 EL Ajvar	1 TL Harissapaste	1 Bund Petersilie
1 Msp gemahlener Kreuzkümmel	5 TL Ras-el-Hanout	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	1 EL Olivenöl	3 TL Meersalz

Für den Minzjoghurt:

200 g griechischer Joghurt	2 Stiele Minze	1 Msp Chilipulver
Salz		

Zum Garnieren:

Petersilie	weißer Pfeffer
------------	----------------

Den Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Knoblauch abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Fleisch waschen und trocken tupfen.

Einen Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit den Rosmarinzwiegen darin von jeder Seite drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den Knoblauch mit braten. Anschließend im Backofen garziehen lassen.

Für den Couscous-Salat 200 Milliliter Wasser mit drei Teelöffeln Meersalz in einem Topf aufkochen.

Den Sellerie und die Möhre schälen und die Zwiebel und eine Zehe Knoblauch grob abziehen. Alles grob schneiden und mit zwei Esslöffeln Ras el Hanout, Thymian und Rosmarin in das heiße Wasser geben und zehn Minuten köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb in den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt fünf Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern.

Die Paprika schälen und die Gurke schälen. Die Tomaten, die Paprika und die Gurke würfeln. Die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Fetakäse in Würfel schneiden. Den restlichen Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Die andere Hälfte kann anderweitig verwendet werden.

Den Couscous mit dem Gemüse, dem Feta, dem Knoblauch und der Petersilie mischen. Einen Esslöffel Öl mit der Harissapaste, dem Ajvar, dem Tomatenmark, dem Senf, Salz, Pfeffer, dem Kreuzkümmel, dem restlichen Ras el Hanout und mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verrühren. Die Masse unter den Salat rühren. Die Rosinen klein schneiden und untermengen. Kühl stellen. Für den Minzjoghurt die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem Joghurt verrühren. Anschließend mit Salz und Chilipulver abschmecken.

Das Lammfilet mit dem Couscoussalat auf Tellern anrichten. Den Minzjoghurt in einem Schälchen anrichten. Mit Petersilie und frischem Pfeffer garniert servieren.

Jenny Höhne am 11. März 2015