

Marinierter Lamm-Lachs auf Zimt-Spieß mit Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

1 Lammlachs à 400 g 10 lange Zimtstangen neutrales Öl

Für die Marinade:

100 ml Olivenöl 10 ml Sesamöl 1 EL Tomatenmark
1 Bund Thymian 1 Bund Rosmarin 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL Knoblauchgranulat Salz Pfeffer

Für den Couscous.:

300 g Instant-Couscous 1 Bund Rucola 1 rote Paprika
150 g helle Rosinen 1 L Gemüsefond 1 TL Chili-Sauce
1 Bund glatte Petersilie 2 TL Sumach 6 EL Kurkumapulver
neutrales Öl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie

Für die Marinade Oliven- und Sesamöl mit Tomatenmark in eine Schüssel geben. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, kleinhacken und mit dem Paprikapulver und dem Knoblauchgranulat zum Tomatenmark in die Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für den Lammlachs Fleisch waschen und trocken tupfen. Lammlachs in dünne, breite Scheiben schneiden, plattklopfen und in die Marinade legen. Ruhen lassen.

Für den Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous Gemüsefond erhitzen, Couscous damit übergießen und quellen lassen. Rote Paprika waschen, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Petersilie und Rucola waschen, trocken wedeln und klein hacken. Rosinen ebenfalls klein hacken und Petersilie, Rucola und Rosinen zum Couscous geben. Paprikastreifen hinzufügen und mit Chili-Sauce, Salz, Kurkumapulver, Sumach und Pfeffer abschmecken. Zimtstangen der Länge nach halbieren und an einem Ende anspitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen, mit einer Messerspitze einige Löcher hineinbohren und auf die Zimtstangen wellenförmig spießen. Fleisch-Zimt-Spieße in eine Pfanne geben und in Öl braten.

Für die Garnitur Petersilie waschen und grob zerzupfen.

Marinierter Lammlachs auf Zimtspieß mit Rosinen-Paprika-Rucola-Couscous auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren und servieren.

Martin Feller am 20. April 2016