

# Lamm-Karree, Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

400 g Lammkarree (5 Stck.)	2 Zehen Knoblauch	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	Meersalz	Tellicherry Pfeffer
Olivenöl		

**Für das Ratatouille-Couscous:**

75 g Instant Couscous	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Zehe Knoblauch
1 rote Zwiebel	75 ml Tomatensaft	100 ml Lammfond
Olivenöl		

**Für den Joghurt-Minz-Dip:**

1 Zitrone	200 g Joghurt	1 TL Harissa Paste
1 EL Blütenhonig	2 Zweige Minze	1 cm Ingwer

**Für die Schmortomaten:**

100 g Cocktailtomaten	1 Stiel Koriander	1 Stiel Basilikum
1 Löffel Kreuzkümmel (ganz)	1 TL Curry Anapurna	1 Prise Kubebenpfeffer
1 EL Korianderkörner, im Ganzen	2 Sternanis	2 Lorbeerblätter
4 cl französischer Wermut	100 ml Lammfond	Olivenöl

**Für die Garnitur:**

1 Blatt Frühlingsrollenteig	1 Ei	1 Prise Kreuzkümmel
Salz		

Den Ofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 180 Grad Ober- /Unterhitze vorheizen.

Für das Lammkarree dieses waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und andrücken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Meersalz und Tellicherry Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lammkarree zusammen mit Thymian, Rosmarin und Knoblauch anbraten. Das Fleisch nach 1-2 Minuten aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 150 Grad etwa 20 Minuten garen.

Für das Ratatouille-Couscous Knoblauch und Zwiebel abziehen. Paprika waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Für die Schmortomaten Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kirschtomaten unten kreuzförmig einschneiden und in dem Olivenöl zusammen mit dem Sternanis, den Lorbeerblättern, den Korianderkörnern, dem Kreuzkümmel und dem Kubebenpfeffer anbraten. Mit Wermut und Lammfond ablöschen. Koriander und Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und hinzufügen. Die Pfanne in den Backofen geben und die Tomaten zehn Minuten schmoren lassen. Am Ende mit dem Curry-Anapurna-Pulver bestäuben.

Für das Ratatouille-Couscous Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und 5 Minuten quellen lassen. Anschließend das Ratatouille unter den fertigen Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm halten.

Für die Garnitur das Ei verquirlen und den Frühlingsrollenteig damit dünn bestreichen. Mit etwas Kreuzkümmel und Salz bestreuen, zu den Schmortomaten in den Backofen geben und goldgelb backen. Anschließend zu großen Chips zerbrechen.

Für den Joghurt-Minz-Dip Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft einer halben Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Minze mit Joghurt, Harissa, Ingwer, Zitronensaft und Honig glatt rühren.  
Lammkarree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Dip und orientalischen Schmortomaten auf Tellern anrichten mit zwei Blätterteig-Chips dekorieren und servieren.

Andreas Reich am 27. Juni 2016