

Lamm-Rücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste, Couscous

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

2 Lammrückenfilets, à 180 g	30 g gesalzene Erdnüsse	20 g getr. Cranberries
2 getrocknete Feigen	1 Scheibe weißes Toastbrot	1 EL Semmelbrösel
50 g Butter	2 Eier	1 TL mildes Currypulver
4 Zweige Rosmarin	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprika	$\frac{1}{2}$ rote Paprika
$\frac{1}{2}$ Zucchini	1 Frühlingszwiebel	$\frac{1}{2}$ Chilischote
3 Orangen (Saft, Zesten)	1 Limette	2 Lorbeerblätter
3 Gewürznelken	1 Sternanis	1 Limette (Saft)
1 EL Butter	2 arab. Pfefferminzzweige	Salz, Pfeffer

Für den Lammrücken:

Ofen auf 250 Grad Oberhitze vorheizen.

Nüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und in einer Moulinette fein mixen. Toastbrot ebenso in einer Pfanne ohne Fett beidseitig goldbraun rösten und in kleine Würfel schneiden. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin abbrausen, trocken wedeln, die Nadeln abzupfen und mit den Brotwürfeln, den Nüssen sowie den getrockneten Cranberries und den Feigen in einer Moulinette fein mixen. Eier dazugeben. Masse in eine Schüssel geben, mit den Semmelbröseln, der Butter verkneten und mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Masse auf eine Frischhaltefolie streichen und so zurecht schneiden, dass zwei Krusten auf das Fleisch gelegt werden können. Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleisch darin unter Wenden kräftig anbraten. Herausnehmen, mit der Kruste belegen und im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten goldbraun gratinieren. Herausnehmen und zum Anrichten nach Bedarf in Scheiben schneiden.

Für den Couscous:

Ca. 1 TL Orangenschalenzesten abreißen und beiseitelegen. Dann 2 Orangen halbieren und den Saft der Hälften auspressen (ca. 70 ml). Saft mit 50 ml Wasser aufkochen, Lorbeer, Sternanis, Gewürznelken zugeben, Sud 3 Minuten ziehen lassen. Couscous einrieseln lassen und 5 Minuten darin quellen lassen. Paprikahälften und Zucchini waschen, vom Strunk bzw. den Enden entfernen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Chilischote der Länge nach aufschneiden, Kerne entfernen und klein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebelringe sowie Zucchini- und Paprikawürfel darin 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sternanis, Lorbeer und Gewürznelken aus dem Couscous entfernen und gedünstetes Gemüse sowie Butter unterrühren. Chili und Minze ebenso unterheben. Limette halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Couscous mit Salz, Pfeffer, Orangenzesten und Limettensaft würzen. Übrige Orange in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Lammrücken mit Nuss-Feigen-Cranberry-Kruste und orientalischem Couscous auf Tellern anrichten, mit Orangenscheiben garnieren und servieren.

Manuela Ganz am 02. Oktober 2017