

Lamm-Filet mit Rotwein-Feigen, Ofen-Gemüse und Couscous

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

2 Lammfilets, à 200 g	1 Knoblauchzehe	3 Zweige Thymian
Cayennepfeffer	gemahlener Kreuzkümmel	gemahlener Koriander
Olivenöl	Salz	arab. 7-Gewürz-Pfeffer

Für die Rotwein-Feigen:

2 frische Feigen	100 ml Rotwein	50 ml Cassissirup
1 Zitrone	1 EL Puderzucker	1 EL Butter

Für den Dattel-Zimt-Couscous:

150 g Couscous	50 g Datteln mit Kern	3 EL Mandelkerne
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	2 TL Pflanzenöl	6 EL Orangensaft
2 EL Butter	gemahlener Kreuzkümmel	Salz
arab. 7-Gewürz-Pfeffer		

Für das Ofengemüse:

150 g Möhren	150 g Pastinaken	200 g Butternusskürbis
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl	1 Orange
$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Koriandersamen	1 EL flüssiger Honig
30 g Pinienkerne	1 Zweig glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet: Den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammfilets mit Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Koriander würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchzehe abziehen und mit dem Thymianzweig gemeinsam zum Lammfilet in die Pfanne geben. Das Lammfilet kurz von beiden Seiten scharf anbraten. Das Lammfilet etwa 10 Minuten im Backofen weitergaren lassen. Mit Salz und 7-Gewürz-Pfeffer würzen.

Für die Rotwein-Feigen: Die Feigen schälen und vierteln. Puderzucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Rotwein und Cassissirup ablöschen. Butter und $\frac{1}{2}$ TL Zitronenzesten hinzufügen, bei mittlerer Hitze ca. 15 einkochen. Anschließend Feigen im Sud marinieren.

Für den Dattel-Zimt-Couscous: Datteln in Streifen schneiden und den Kern entfernen. Zimt mit 150 ml gesalzenem Wasser aufkochen. Couscous gemeinsam mit dem Öl dazu geben und bei ausgeschalteter Platte 5 Minuten quellen lassen. Anschließend 1 EL Butter untermischen und auflockern. Mandelkerne und Datteln in einer Pfanne mit 1 EL Butter anrösten. Orangensaft zugeben, mit Salz, 7-Gewürz-Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, anschließend mit dem Couscous vermengen.

Für das Ofengemüse: Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Möhren und Pastinaken schälen und in größere Stücke schneiden. In reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kürbis schälen, längs vierteln, entkernen und in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden. Für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken. Orange auspressen. Knoblauch mit Öl, 1 EL gepressten Orangensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Honig, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Möhren, Pastinaken, Kürbis und Pinienkerne mit der Marinade auf ein Blech geben und mischen. Im heißen Ofen 15 Minuten rösten. Vor dem Servieren Petersilie hacken und Gemüse damit bestreuen.

Lammfilet mit Rotwein-Feigen, Couscous und Ofengemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Noura Veltrup am 14. November 2017