

Lamm-Rücken mit orientalischem Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammrücken à 180 g	1 Zitrone	1 Knolle Ingwer à 2 cm
1 Stange Zitronengras	1 rote Chili	25 ml Sojasauce
200 g brauner Zucker	20 ml Sesamöl	Salz, Pfeffer

Für das Couscous:

200 g Couscous	500 ml Gemüsefond	1 Zitrone, Abrieb
50 g Cranberrys	$\frac{1}{4}$ TL Zimtpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Baharat-Gewürz	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch:

Das Lammfleisch gegebenenfalls parieren, waschen und trockentupfen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Chili fein hacken. Das Zitronengras mit dem Messerrücken anklopfen und in feine Stücke schneiden.

Aus Sesamöl, Sojasauce, Zucker, etwas Zitronenabrieb, Chili, Zitronengras und Ingwer eine Marinade anrühren. Das Lamm darin einlegen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Das Fleisch einer Grillpfanne von beiden Seiten scharf anbraten und quer zur Faser in dünne Scheiben schneiden.

Für das Couscous:

Fond in einem kleinen Topf erhitzen.

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Fond übergießen und etwa 8 Minuten quellen lassen.

Koriander und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Den Couscous mit Zimt, Baharat, Zitronenabrieb und den Cranberrys verrühren.

Mit Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lammrücken mit orientalischem Couscous auf Tellern anrichten und servieren.

David Karl am 18. Januar 2018