

Weide-Lamm, Feigen-Lavendel-Couscous, Brokkoli, Minzdip

Für zwei Personen

Für das Lamm:

500 g Lammfilet	3 Zehen Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Öl	2 TL Dukkah
1 Prise Murray River Salt	Pfeffer	

Für den Couscous:

500 g Couscous	100 g Feigen	Lavendelblüten
600 ml Gemüsfond	400 ml Weißwein	1 TL Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 EL Butter	Öl, Salz, Pfeffer

Für den Brokkoli:

1 kg wilder Brokkoli	50 g Mandelsplitter	Butter
Blütensalz	Pfeffer	

Für den Minzdip:

200 g griechischer Joghurt	150 g Naturjoghurt	8 Blätter frische Minze
1 Limette (Saft, Abrieb)	1 Zitrone (Saft, Abrieb)	Lavendelblüten
Meersalz	7 Pfeffer Mix	1 Prise Rohrzucker

Für das Lamm:

Den Ofen auf 160 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und kleinhacken. Das Lamm mit Knoblauch, Olivenöl und Rosmarin marinieren. Anschließend das Lammfleisch in einer Pfanne mit Öl auf beiden Seiten für ca. 2-3 Minuten scharf anbraten. In den Ofen für 30 Minuten geben. Kurz vorm Servieren mit Dukkah, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Den Gemüsfond in einem Topf aufkochen lassen. In einen zusätzlichen Topf 1 EL Öl und den Couscous geben und vermischen. Den Couscous bei mittlerer Hitze anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und langsam den Gemüsfond dazugeben. Nach ca. 25 Minuten mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und am Schluss ein Stück Butter dazu geben. Die Feigen abbrausen, trocken tupfen, kleinschneiden und untermischen.

Für den Brokkoli:

Den wilden Brokkoli unter fließendem, kaltem Wasser abbrausen und anschließend trocken schütteln. Die tief dunkelgrünen, dicken Blätter von den Stielen zupfen und entfernen. Die übrigen, etwas feineren, ebenfalls zupfen und grob schneiden.

Die dicken Stiele in ca. 1 cm breite und die feinen, dünnen Stiele in 3 bis 4 cm lange Stücke schneiden. Alles getrennt voneinander beiseite stellen. Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Mandeln darin unter ständigem Schwenken ca. 6 Minuten goldgelb rösten.

Die gerösteten Nüsse auf einen Teller geben und abkühlen lassen. Anschließend grob hacken. Butter in die Pfanne geben und erhitzen. Zuerst die dicken Stiele vom Brokkoli zugeben und für ca. 1 Minute kräftig anrösten. Dann die feineren Stiele zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Jetzt die geschnittenen Brokkoliblätter zugeben und für 1 weitere Minute anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Minzdip:

Zitrone und Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen.

Joghurt und griechischen Joghurt miteinander vermengen, den Limetten- und den Zitronenabrieb, sowie jeweils den Saft dazu geben. Die frische Minze abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls dazu geben. Mit ein wenig buntem Pfeffermix aus der Mühle, ein paar Lavendel-

blüten, Rohrzucker und einer Prise Salz abschmecken.

Orientalisches Pfälzer Weidelamm mit Feigen-Lavendel-Couscous, wildem Brokkoli, Minzdip und gerösteten Mandelsplintern auf Tellern anrichten und servieren.

Marcel Heinen am 05. März 2018