

# Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

Lammkarree mit 8 Rippchen	2 Knoblauchzehen	50 g Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für das Ratatouille-Couscous:**

150 g Instant Couscous	1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote
1 kleine grüne Zucchini	1 kleine Aubergine	1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel	50 g Pinienkerne	150 ml stückige Tomaten
2 EL Tomatenmark	200 ml Lammfond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für die Joghurt-Minz-Sauce:**

100 g Griechischer Joghurt	100 g Speisequark (20%)	1 Zitrone (Saft, Abrieb)
1 Limette (Saft)	3 Zweige Minze	1 EL Dillspitzen
1 EL Blütenhonig	1 TL Harissa Paste	Chiliflocken, Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

4 Minzblätter	Olivenöl
---------------	----------

**Für das Lammkarree:**

Den Ofen auf 140 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenwedeln.

Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Pfanne mit etwas Knoblauch und Rosmarin erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein mit Öl bestrichenes Backblech geben, Kräuter und Knoblauch darauf verteilen und ca. 20 Minuten in den Ofen geben. Anschließend Lammkarree aus dem Ofen nehmen und etwas ruhen lassen. Mit einem Messer in kleine Koteletts teilen. Nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für das Ratatouille-Couscous:**

Knoblauch und Zwiebel abziehen und würfeln. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit heißem Olivenöl anschwitzen. Mit stückigen Tomaten und Tomatenmark auffüllen und bei reduzierter Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Pinienkerne in der Pfanne rösten.

Lammfond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und ca. 5 Minuten quellen lassen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ratatouille und Pinienkerne, sowie fein gehackte Petersilie unter das fertige Couscous mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Joghurt-Minz-Sauce:**

Minze abbrausen und trockenwedeln. Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Blätter fein hacken und mit dem griechischen Joghurt, Quark, Harissa, 1 EL Zitronensaft und 1 EL Limettensaft und Honig glatt rühren. 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale und Dillspitzen zugeben. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und milden Chiliflocken abschmecken.

**Für die Garnitur:**

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Boško Nedovic am 14. Mai 2018