

# Lamm-Filet mit Orangen-Soße und Dattel-Cashew-Couscous

**Für zwei Personen**

**Für das Lamm:**

2 Lammfilets à 150 g	2 EL Orangenmarmelade	2 Pimentkörner
5 Nelken	1 Sternanis	2 Pfefferkörner
1 Prise Kreuzkümmel	2 EL Öl	Salz

**Für die Orangensauce:**

2 Orangen	1 Zitrone	300 ml Orangensaft
1 Schuss Cointreau	1 EL Mehl	2 Nelken
1 Sternanis	1 Pimentkorn	Salz, Pfeffer

**Für den Couscous:**

150 g Couscous	15 g Cashewnüsse	5 Datteln
1 Orange	1 Zitrone	1 Zweig Petersilie
2 Zweige Minze	1 Hand voll Granatapfelkerne	150 ml Gemüsefond
2 Nelken	1 Zimtstange	Zimtpulver
100 ml Arganöl	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für das Lamm:**

Den Ofen auf 150 Grad vorheizen.

Lammfilets waschen, trockentupfen und von Sehnen befreien. Mit Orangenmarmelade bestreichen. Gewürze im Mörser zerstoßen und Lamm damit einreiben. Öl in Pfanne erhitzen und Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend für 10 Minuten in den Backofen geben und Fleisch rosa garen. In Alufolie ruhen lassen.

**Für die Orangensauce:**

Orangen heiß abwaschen und Zesten abreißen. Orangen auspressen.

Orangensaft mit Saft der frischen Orangen in kleinem Topf reduzieren. Nelken und Sternanis einige Minuten darin ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls mit etwas Zitronensaft verfeinern und mit etwas Mehl abbinden.

**Für den Couscous:**

Cashewnüsse in Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten und zur Seite stellen. Zimtstange und Nelken in Beutel in Gemüsefond aufkochen. Beutel heraus nehmen und Couscous mit heißem Gemüsefond übergießen. Mit Gabel auflockern.

Zitrone heiß abwaschen und Schale abreiben, dann auspressen. Saft und Schale an den Couscous geben. Granatapfel entkernen. Datteln in kleine Stücke schneiden und unter Couscous heben. Minze und Petersilie abbrausen, trocken wedeln, klein hacken und ebenfalls unterheben. Mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Cashewnüsse unter Couscous heben. Mit Arganöl und Olivenöl verfeinern.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Leila Irik am 17. Dezember 2018