

Ratatouille mit Lamm-Rücken und Couscous

Für zwei Personen

Für das Ratatouille:

2 Zwiebeln	1 rote Paprika	1 gelbe Paprika
1 Aubergine	1 Zucchini	200 g passierte Dosen-Tomaten
150 g gehackte Dosen-Tomaten	1 Knoblauchzehe	1 Ingwerknolle
1 Orange	500 ml Gemüsefond	1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Chiliflocken	1 Prise Zucker	Pfeffer, Salz

Für den Lammrücken:

1 Lammrücken à 200g	2 TL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kräuter der Provence
1 kleine Knoblauchzehe	Pfeffer	Salz

Für den Couscous:

0,1 g Safranfäden	200 g Couscous	250 ml Gemüsefond
	Pfeffer	Salz

Für das Ratatouille:

Für die Tomatensauce $\frac{1}{2}$ Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Einen Topf mit 100 ml Wasser erhitzen und die Zwiebelwürfel darin garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 150 ml Gemüsefond und die passierten Tomaten hinzugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Knoblauch abziehen und etwa 2 TL Knoblauch fein reiben. Ein kleines Stück der Ingwerknolle abschneiden, schälen und etwa 2 TL Ingwer fein reiben. Orangenschale abreiben.

Die stückigen Tomaten, den geriebenen Knoblauch und den geriebenen Ingwer, sowie den Abrieb einer Orangenschale in den Topf geben. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence, Chiliflocken und Zucker würzen. Die Sauce warm halten.

Zucchini längs vierteln und schließlich in 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Die Aubergine ebenfalls in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und anschließend in Stücke schneiden. Die andere Hälfte der Zwiebel abziehen und in 1 cm breite Ringe schneiden. Die Paprikaschoten waschen und längs halbieren, entkernen und in etwa in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Den restlichen Gemüsefond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Zucchini hinzugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Das Gemüse in die Tomatensauce rühren. Die Ratatouille salzen und knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Für den Lammrücken:

Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen, fein hacken und mit einem Teelöffel Olivenöl und Kräutern der Provence verrühren. Das Fleisch damit einreiben und beiseite stellen.

Restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilet salzen und von jeder Seite 2 Minuten darin anbraten. In Alufolie wickeln, in den Backofen legen und 10 Minuten nachgaren lassen.

Für den Couscous:

Couscous in eine Schüssel geben und den Gemüsefond in einem Topf einmal aufkochen lassen. Safran anschließend gut einrühren und den Fonds über den Couscous gießen. Das Ganze in der Schüssel 10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ratatouille auf einen Teller geben. Lamm in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Fleischsaft aus der Folie darüber träufeln. Couscous mit anrichten und servieren.

Silvia Fernandes am 05. Juni 2019