

Lamm-Filet mit Kräuter-Butter und Gemüse-Couscous

Für zwei Personen

Für das Lamm:

4 Lammfilets á 60 g	1 Knoblauchzehe	1 TL mittelscharfer Senf
1 EL Balsamico-Creme	$\frac{1}{2}$ TL gerebelter Estragon	4 Zweige Estragon
4 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Meersalz, Pfeffer

Für den Couscous:

200 g Couscous	2 Karotten	1 rote Paprika
100 g Zuckerschoten	1 Zitrone, Saft	1 TL Ras-el-Hanout
1 Knoblauchzehe	1 rote Chili	1 TL Currypulver
2 EL Agavendicksaft	1 EL brauner Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
2 EL Granatapfelkerne	Olivenöl	2 EL Ghee

Meersalz

Für die Kräuterbutter:

3 EL Butter	1 Knoblauchzehe	4 Zweige Rosmarin
4 Zweige glatte Petersilie	Meersalz	

Für das Lamm:

Estragon und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Das Olivenöl mit Senf, Balsamico-Creme, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen und die Lammfilets darin über Nacht marinieren.

Olivenöl in der Pfanne sehr heiß werden lassen, die Lammfilets scharf anbraten und dann bei mittlerer Temperatur rosa garen.

Für den Couscous:

Ghee in einer Pfanne schmelzen, Ras el-Hanout und gekörnte Brühe zugeben, erhitzen, Couscous einstreuen und anrösten, mit kochendem Wasser aufgießen. 5 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen die Karotten schälen und in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden und die Zuckerschoten einmal schräg durchschneiden.

Reichlich Olivenöl in eine Pfanne geben, fein gehackten Knoblauch und Chili zugeben, Curry einstreuen.

Nacheinander erst die Karotten dazugeben (die brauchen am längsten), dann die Paprika und zum Schluss nur ganz kurz die Zuckerschoten. Mit grobem Meersalz würzen, den Saft der Zitrone und den Agavendicksaft zugeben, kurz unterrühren und vom Herd ziehen. Die Petersilie grob hacken.

Den Couscous, das Gemüse und die Petersilie vermengen und dann unbedingt noch mal abschmecken und nachwürzen. Die Granatapfelkerne drüberstreuen.

Für die Kräuterbutter:

Rosmarin und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Die Butter mit Kräutern, Knoblauch und etwas Salz mit einer Gabel vermengen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Uta Golz am 20. Juni 2019