

Lamm-Lachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-Creme

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g Pflanzenöl Salz, Pfeffer

Für den Couscous:

125 g Couscous $\frac{1}{2}$ Salatgurke $\frac{1}{2}$ rote Paprika
 $\frac{1}{2}$ gelbe Paprika $\frac{1}{2}$ Zitrone 1 Zwiebel
1 Chili 500 ml Gemüsefond 2 TL Sambal Oelek
1 TL Tomatenmark 5 EL Olivenöl Salz, Pfeffer

Für die Avocado-creme:

1 Avocado 200 g Joghurt $\frac{1}{2}$ Zitrone
1 Bund glatte Petersilie 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer

Für den Lammlachs:

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch in einer heißen Pfanne scharf anbraten und anschließend für ca. 25 Minuten im Backofen medium garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

Gemüsefond aufkochen und den Couscous zugeben. Im Topf garziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kerngehäuse der Paprika entfernen und zusammen mit der Gurke ebenfalls in Würfel schneiden.

Alles in einer Schüssel vermengen. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Nach Belieben dazugeben.

Aus dem Sambal Oelek, dem Tomatenmark und Olivenöl ein Dressing anrühren. Couscous mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-creme:

Avocado halbieren und Kern entfernen. Kleinschneiden und mit dem Joghurt in ein hohes, schmales Gefäß geben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Katja Kraemer am 08. Juli 2019