

# Lamm-Filet, Kichererbsen-Möhren-Couscous und Joghurt-Dip

**Für zwei Personen**

**Für den Couscous:**

100 g Kichererbsen, (Dose)	150 g Couscous	250 g Möhren
1 Zwiebel	30 g Sultaninen	1 Zitrone
300 ml Gemüsefond	1 Bund Koriander	30 g gesalz. Rauchmandeln
3 TL Tomatenmark	1 TL Honig	$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für das Lammfilet:**

6 Lammfilets à 60 g	1 Zweig Rosmarin	2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

**Für den Joghurt-Dip:**

300 g Sahnejoghurt	Chiliflocken
--------------------	--------------

**Für den Kichererbsen-Möhren-Couscous:**

Die Karotten schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Sultaninen hinzufügen. 300 ml Gemüsefond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen.

Kichererbsen kalt abspülen und mit Couscous nach 5 Min. zu den Möhren geben. Bei geringer Hitze 5 Min. quellen lassen. Zitrone auspressen und mit dem Saft und etwas Olivenöl den Couscous abschmecken. Rauchmandeln hacken. Koriander abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Mandeln und Koriander bestreuen.

**Für das Lammfilet:**

Lammfilet waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und hacken. Lammfilets mit Knoblauch und gehacktem Rosmarin einreiben und in Olivenöl marinieren. Nach ca. 10 Minuten in heißem Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Alufolie einschlagen. Ruhen lassen, zum Schluss salzen und pfeffern.

**Für den Joghurt-Dip:**

Sahnejoghurt mit etwas Salz und 1??4 TL Chiliflocken verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Brigitte Jimenez-Guder am 22. August 2019