

Lammlachs mit Portwein-Zwiebeln, Möhren, Couscous-Salat

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 180-200 g,	2 EL Butter	2 Zweige Rosmarin
1 EL Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Portwein-Zwiebeln:

1 Zwiebel	100 ml roter Portwein	100 ml Lammfond
1 Zweig Rosmarin	1 TL Speisestärke	1 EL Rapsöl
Salz	Pfeffer	

Für die Möhren:

8 Mini-Möhren	1 EL Butter	1 Prise Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Cayennepfeffer	1 Msp. Zimt
Salz		

Für den Couscous-Salat:

100 g Instant-Couscous	$\frac{1}{2}$ rote Spitzpaprika	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
5 Mini-Pflaumentomaten	2 Frühlingszwiebeln	3 Datteln, ohne Stein
$\frac{1}{2}$ Zitrone	$\frac{1}{2}$ Limette	100 ml Gemüsefond
1 TL Tomatenmark	2 Zweige glatte Petersilie	1 Prise Kurkuma
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Pimenton de la Vera	1 Prise Cayennepfeffer
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Lamm:

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Fleisch auf Zimmertemperatur bringen und mit Öl einreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten etwa 1 Minute anbraten. Dann sofort die Temperatur herunterdrehen und Butter und Rosmarin hinzufügen. Fleisch mehrere Male mit der flüssigen Butter übergießen. Dann im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Portwein-Zwiebeln:

Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Zwiebelstücke in einem Topf mit Öl und Rosmarin etwa 3 Minuten anbraten. Mit Portwein ablöschen und kurz kochen lassen. Dann Lammfond angießen und bei mittlerer Temperatur auf ca. $\frac{1}{4}$ reduzieren.

Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Portwein Zwiebeln damit binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Möhren:

Möhren schälen und in Salzwasser etwa 7 Minuten bissfest blanchieren.

In einer Pfanne die Butter schmelzen, dann vom Herd nehmen. Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zimt in die Butter einrühren und die Möhren in der Gewürzbutter schwenken.

Für den Couscous-Salat:

Gemüsefond in einen Topf geben und erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben. Mit einer Prise Salz und Kurkuma bestreuen. Datteln in feine Stücke schneiden, zum Couscous geben und alles mit heißem Gemüsefond übergießen. Couscous quellen lassen.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden.

Paprika waschen, trockentupfen und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke vom Kerngehäuse befreien. Tomaten waschen und trockentupfen. Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke bzw. Würfel schneiden.

Zitrone und Limette halbieren und den Saft auspressen. Tomatenmark, Olivenöl, Kreuzkümmel, Pimenton de la Vera, Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, den Saft einer halben Zitrone sowie einen Spritzer Limettensaft zu einem Dressing verrühren. Couscous mit Dressing mischen und Frühlingszwiebeln, Paprika, Gurke und Tomate unterheben.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Petersilie garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Bliedung am 08. März 2021