

Lamm-Kotelett, Rotwein-Reduktion, Couscous, Erbsen-Püree

Für zwei Personen

Für die Lammkoteletts:	4 Lammkoteletts mit Stiel	4 Knoblauchzehen
1 Zweig Rosmarin	2 EL Olivenöl	2 EL Butter
1 Msp. Chilipulver	Salz	Pfeffer
Für die Rotwein-Reduktion:	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Zweig marokkanische Minze	2 EL Butter	150 ml Rotwein
50 ml Lammfond	1 EL Balsamico-Creme	1 EL Honig
2 EL Zucker	Salz	Pfeffer
Für das Erbsen-Ingwer-Püree:	150 g feine TK-Erbsen	1 kleine weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	3 cm Ingwer
50 g Crème Double	100 ml Gemüsfond	1 EL Olivenöl
1 TL Zucker	Muskatnuss	Salz, Pfeffer
Für den Couscous:	80 g Couscous	50 g Zucchini
50 g Karotte	50 g rote Paprika	1 rote Peperoni
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Ras el Hanout, Salz		
Für die Garnitur:	1 Zweig Rosmarin	

Für die Lammkoteletts: Den Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkoteletts mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Knoblauch abziehen und mit Butter, Olivenöl und Rosmarin in eine Grillpfanne geben. Koteletts hinzugeben und von beiden Seiten 1 Minute anbraten. Anschließend in Alufolie einwickeln und im Backofen ca. 8-10 Minuten fertig garen, bis eine Kerntemperatur von 56 Grad erreicht ist. Danach das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.

Für die Rotwein-Reduktion: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Kurz in einer Pfanne mit Butter anschwitzen. Zucker hinzugeben und karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren. Balsamico, Honig, Minze und Lammfond hinzugeben und nochmals reduzieren. Dann durch ein feines Sieb passieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Erbsen-Ingwer-Püree: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Mit den Erbsen zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Ingwer schälen und fein reiben. Gemüsfond, Ingwer und Zucker hinzugeben und ca. 8 Minuten weichkochen. Erbsen durch ein Sieb abgießen und die Flüssigkeit aufbewahren. 2 EL davon zu den Erbsen geben und mit dem Mixer fein pürieren. Zitronenschale abreiben. Erbsen durch ein feines Sieb streichen und mit Crème Double, Muskat, Salz, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Für den Couscous: Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika und Peperoni halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und ebenfalls fein würfeln. Karotte und Zucchini waschen und fein würfeln. Alles zusammen in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. 120 ml Wasser hinzugeben und aufkochen lassen. Salz und Ras el Hanout hinzugeben und die Pfanne vom Herd nehmen. Couscous hinzugeben und ca. 5-8 Minuten ziehen lassen und dann gut umrühren. Bei Bedarf noch ein Schuss Olivenöl dazugeben.

Für die Garnitur: Rosmarin als Garnitur verwenden.

Kurt Raff am 26. September 2022