

Lamm-Gemüse-Spieße mit Gewürz-Joghurt und Couscous

Für zwei Personen

Für die Lammspieße:

500 g Lammfilet	1 rote Paprikaschote	1 grüne Paprikaschote
1 festk. Kartoffel	1 Zwiebel	1 EL edelsüßes Paprikapulver
1 EL Kurkumapulver	1 EL Currypulver	Butter
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Gewürzjoghurt:

100 g griech. Joghurt, 10%	1 Limette, davon Saft	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	Salz

Für den Couscous:

100 g Couscous	1 rote Paprikaschote	3 Dörripflaumen
1 Knoblauchzehe	1 Limette, davon Saft	1 Bund Minze
350 ml Rinderfond	20 g Pistazien	1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Kurkumapulver	1 TL Currypulver	Butter, Salz

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebel abziehen und grob schneiden. Kartoffel mit der Schale in mundgerechte Stücke schneiden. Paprika waschen, trockentupfen und von Kernen und Trennhäuten befreien. Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln und mit Salz würzen. Gemüse im Backofen für 30 Minuten garen.

Lammfilet von Sehnen befreien und mit Salz und Pfeffer würzen.

Paprikapulver, Kurkuma und Curry miteinander vermengen und das Fleisch damit würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten goldbraun Minuten braten. Kurz vor Garende Butter hinzugeben und das Lammfilet darin wenden. Fleisch im Ofen bei 100 Grad ruhen lassen.

Zum Servieren zunächst das Lammfilet aufspießen und zum Schluss im Wechsel Paprika, Kartoffel und Zwiebel aufspießen.

Für den Gewürzjoghurt:

Limette auspressen und den Saft auffangen. Joghurt mit den Gewürzen, Salz und Limettensaft abschmecken.

Für den Couscous:

Fond aufkochen lassen. Anschließend über den Couscous geben und 6 Minuten quellen lassen. Limette auspressen und Saft auffangen. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, von Kernen und Trennhäuten befreien und anschließend fein würfeln. Pflaumen ebenfalls fein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Knoblauch, Paprika, Dörripflaumen und Pistazien darin anschwitzen. Alles mit dem Couscous vermengen, Minze unterheben und mit Limettensaft und Salz abschmecken.

Stefan Macek am 17. August 2023