

Couscous-Salat mit Früchten, Joghurt-Soße, Lamm-Koteletts

Für zwei Personen

Für den Couscous-Salat:

150 g Instant-Couscous	2 Frühlingszwiebeln	1 Knolle Fenchel
2 rote Grapefruits	75 g Datteln, ohne Stein	200 ml Orangensaft
30 ml Olivenöl	1 Bund Minze	1 Bund glatte Petersilie
1 TL Fenchelsamen	Salz	Pfeffer

Für die Lammstielkoteletts:

300 g Lammstielkoteletts	1 TL Sumach	20 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

1 Zehe Knoblauch	1 Limette	150 g griechischer Joghurt
1 TL Zucker	1 EL Olivenöl	2 Stängel Minze
Salz	Pfeffer	

In einem Topf 100 ml Wasser zum Kochen bringen.

Für den Couscous-Salat Couscous in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen, Hälfte der Filets auslösen. Rest der Grapefruits auspressen. Orangensaft, Olivenöl und 100 ml Grapefruitsaft mit 100 ml kochendem Wasser vermengen und über den Couscous gießen. Couscous quellen lassen. Datteln klein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, das Grün entfernen und den Rest in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Couscous mit Datteln, Frühlingszwiebeln, Fenchel, Fenchelsamen, Grapefruit-Filets und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Lammstielkoteletts Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lammkoteletts kalt abbrausen, trockentupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen. Lammkoteletts vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Für die Joghurt-Minz-Sauce Limette heiß abbrausen und trockenreiben. Schale abreiben und etwa $\frac{1}{2}$ EL Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch, Limettenabrieb und -saft und Minze vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous-Salat mit Grapefruit, Fenchel und Datteln, Joghurt-Minz-Sauce und den gebratenen Lamm-Stielkoteletts auf Tellern anrichten und servieren.

Romy Schneider am 27. Juli 2016