

Lamm-Rücken mit Couscous-Salat und gerösteten Mandeln

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammrückenfilets à 120 g 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

75 g Instant-Couscous 1 Zitrone 125 g Zucchini
125 g Karotten 75 g Feta 150 g griech. Joghurt
20 g gehobelte Mandelkerne 2 Zweige Minze

Für das Lamm:

Lammrückenfilets abspülen und trockentupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Lammfilets darin 5–6 Minuten von allen Seiten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Streifen schneiden.

Für den Couscous-Salat:

Den Couscous in eine Schüssel geben. Die doppelte Menge Salzwasser aufkochen, Couscous damit übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Feta würfeln. Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.

Zucchini waschen. Karotten waschen und schälen. Beides mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden und mit 1–2 EL Zitronensaft mischen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Restlichen Zitronensaft mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous mit einer Gabel auflockern und Zucchini-Karotten, Feta, Zitronenabrieb und Mandeln darauf verteilen. Für die Garnitur Minze abbrausen, trockenwedeln und Blättchen abzupfen.

Das Fleisch auf dem Salat anrichten. Mit Zitronendressing beträufeln, mit Minze garnieren und servieren.

Christina Dais am 30. Juli 2019