

Couscous-Salat mit Zucchini und Lamm-Koteletts

Für 2 Personen

2 Tomaten	3 kleine Zucchini	100 g Couscous
6 EL Olivenöl	Salz	1 Prise Razelhanout
2 Zweige Thymian	1 Stängel Minze	2 Stängel Dill
5 Halme Schnittlauch	1 Knoblauchzehe	6 Kirschtomaten
6 Lammkoteletts		

Tomaten am Stielansatz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen und die Haut abziehen. Dann die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Zucchini waschen und 2 Zucchini in kleine Würfel schneiden. Couscous mit den Zucchini- und Tomatenwürfeln und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel vermischen, mit Salz und Raz el Hanout würzen. Thymian abspülen, die Blättchen von den Zweigen streifen, ebenfalls zugeben und alles ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren. Minze, Dill und Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein hacken. Die übrige Zucchini längs in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken, die Kirschtomaten waschen. Lammkoteletts salzen und in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten je 3 Minuten braten. Zuchinischeiben salzen und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anbraten, die Kirschtomaten zugeben und etwas später den gehackten Knoblauch. Alles gut durchschwenken. Unter den Couscous-Salat die gehackten Kräuter mischen und nochmals abschmecken. Lammfilets, gebratene Zucchini und Couscous-Salat auf Tellern anrichten.

Jacqueline Amirfallah Mittwoch, 27. Juli 2011