

Lamm-Karree mit Ratatouille-Couscous, Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

| | | |
|------------------|-----------------------|-------------------|
| 300 g Lammcarrée | 1 Rote Paprika | 1 Zucchini, klein |
| 1 Aubergine | 1 Zitrone | 1 Zwiebel |
| 2 Zw Thymian | 2 Zw Rosmarin | 2 Zw Pfefferminze |
| 1 Knoblauchzehe | 80 g Instant Couscous | 100 g Joghurt |
| 100 ml Lammfond | 80 ml Tomatensaft | 4 EL Olivenöl |
| 1 TL Honig | 1 TL Harissapaste | Chili |
| Pfeffer | Salz | |

Den Backofen auf 140 Grad Umluft vorheizen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Lammcarrée mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne legen und zusammen mit den Thymian- und Rosmarinzweigen anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen, auf ein Backblech geben, die gebratenen Thymian- und Rosmarinzweige und eine Knoblauchhälfte darauf verteilen. Für fünfzehn Minuten in den Ofen geben. In einer Pfanne wieder zwei Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel abziehen, die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und die Aubergine waschen und alles in kleine Würfel schneiden. In die Pfanne geben und anschwitzen lassen. Den Tomatensaft hinzugeben und alles auf kleiner Hitze zehn Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Den Backofen wieder auf 50 Grad Umluft vorheizen. Den Couscous in eine Schüssel geben. Den Lammfond in einen Topf geben, aufkochen lassen, über den Couscous gießen und fünf Minuten quellen lassen. Das Ratatouille unter das fertige Couscous mischen, mit Chili, Pfeffer und Salz abschmecken und im Ofen warm stellen. Die Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Die Pfefferminzblätter abzupfen und fein hacken. Mit dem Joghurt, der Harissapaste, dem Zitronensaft und dem Honig glatt rühren. Das Lammcarrée aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen und anschließend mit einem Messer in einzelne Koteletts schneiden. Den Ratatouille-Couscous mit dem Servierring in die Mitte eines Tellers geben und die Joghurt-Minz-Soße darum gießen. Die Lammkoteletts darauf anrichten und mit etwas Pfeffer und Salz würzen und servieren.

Johann Lafer am 01. April 2011