

Lamm-Rücken mit Couscous-Peperoni

Für 4 Personen

Lamm:

2 Lammrücken, ausgelöst	1 EL Kokosfett	1 Stange Zimt
1 Zehe Knoblauch	1 Scheibe Ingwer	1 Stück Vanille, klein
2 EL Butter, braun	1 EL Arganöl	Kardamomkapseln

Chilisalz

Couscous:

1 Schote Spitzpaprika, rot	1 Schote Spitzpaprika, grün	300 ml Gemüsebrühe
1 Zehe Knoblauch	1 TL Ingwer	0,5 Döschen Safran-Fäden
0,5 TL Ras el Hanout	0,5 TL Kurkuma	1 Prise Chili, mild
200 g Couscous	2 – 3 EL Butter, braun	80 g Sahne
2 EL Mandelsplitter, geröstet	1 EL Rosenblüten, getrocknet	1 EL Petersilie, frisch
1 EL Minze, frisch	Salz	

Den Backofen auf 100 Grad vorheizen.

Lamm:

Die Lammrücken in einer Pfanne bei mittlerer Hitze im Kokosfett rundherum anbraten. Auf das Ofengitter legen und in etwa 20 bis 30 Minuten darin rosa durchziehen lassen. Braune Butter mit Arganöl, halbiertes Zimtstange, halbiertem Knoblauch, Vanille, Kardamom und Chilisalz in einer Pfanne erwärmen und die Lammrücken darin wenden.

Couscous:

Die Spitzpaprika gründlich waschen, längs halbieren, Kerne und Strunk entfernen und in circa einen Zentimeter große Stücke schneiden. In Salzwasser einige Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In der Gemüsebrühe erhitzen, Knoblauch hinein reiben. Ingwer, Safran und Ras el Hanout hinzufügen und mit Kurkuma, Chili Knoblauch hinein reiben, den Ingwer hinein geben, Safran, Ras el Hanout hinzufügen und mit Kurkuma und einer Prise Chili würzen. Aufkochen, den Couscous hinein rühren, einen Deckel aufsetzen, vom Herd nehmen und fünf bis sieben Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel aufrauen und die braune Butter mit Sahne, Mandeln, Rosenblüten, Petersilie und Minze hinein rühren. Den Couscous auf warmen Tellern anrichten, den Lammrücken schräg in dickere Scheiben schneiden, an den Couscous anlegen und mit der Butter beträufeln.

Alfons Schuhbeck am 26. November 2010