

Lamm-Koteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfel

Für 4 Personen

Blumenkohl-Couscous:

1 Blumenkohl	30 g Butter	1 TL Ras el-Hanout
1 TL Dukka	1 Prise Cayennepfeffer	2 EL Pankomehl
2 EL Pistazien		

Granatapfelcreme:

1 Zitrone	150 g Mayonnaise	100 Crème-fraîche
50 ml Granatapfelsirup	100 g Granatapfelkerne	1 Prise Sumach
Salz, Zucker	Zitronen-Abrieb, Pfeffer	

Lammkoteletts:

4 Lammkoteletts à 140 g	2 EL Rapsöl	Salz, Pfeffer
-------------------------	-------------	---------------

Blumenkohl-Couscous:

Den Blumenkohl in kleine Stücke schneiden und im Mixer zerkleinern, bis er aussieht wie Couscous-Grieß. Dann den Blumenkohl leicht anbraten und mit den Gewürzen abschmecken. In eine Schüssel geben und mit Pankomehl und den gehackten Pistazien vermengen.

Granatapfelcreme:

Die Zitronenschale abreiben. Mayonnaise, Crème fraîche und Granatapfelsirup verrühren. Granatapfelkerne und Sumach dazugeben und mit Salz, Zucker, Zitronenabrieb und Pfeffer abschmecken.

Lammkoteletts:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Die Lammkoteletts in einer großen Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten anbraten und danach 5 Minuten in den Ofen geben. Salzen und pfeffern.

Tipp:

Wer kein Fleisch möchte, kann auch anstatt des Lammes gebratenen Wolfsbarsch dazu servieren.

Anrichten:

Lammkoteletts mit Blumenkohl-Couscous und Granatapfelcreme auf Tellern anrichten und gleich servieren.

Ali Güngörmüs am 30. Oktober 2020