

LAMMRÜCKEN AUF COUSCOUS

LAMMRÜCKEN AUF COUSCOUS

Lamm und Ostern gehören einfach zusammen. Da ist die Lammkeule natürlich ein allseits beliebter Klassiker und auch bei mir immer wieder ein ganz klarer Favorit. Wenn es aber kein großer Lammsbraten sein muss, sondern ganz einfach und schnell gehen soll, dann ist dieser Lammrücken auf Couscous wirklich ideal. Der Couscous ist schnell gemacht und auch der Lammrücken muss nur kurz gebraten werden. Trotzdem ist auch dieses relativ einfache Gericht super lecker und das zarte Fleisch nicht weniger festlich als der klassische Sonntagsbraten!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Stück Lammrücken, zusammen ca. 250g

Olivenöl

etwas Fleur de sel

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Couscous:

1/2 Bund Koriander

1 TL Harissa Pulver

50g Couscous

500ml Gemüsebrühe

3 EL Olivenöl

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

Die Gemüsebrühe für den Couscous zum kochen bringen und den Couscous hinein geben. 3 Minuten köcheln lassen, danach darf der Couscous noch 10 Minuten quellen wobei ich ihn gelegentlich umrühre damit er schön locker wird.

Die Grillpfanne* erhitzen und den Lammrücken rundum mit etwas Olivenöl einreiben. Das Fleisch von jeder Seite 1 Minute lang scharf anbraten, dann die Temperatur auf mittlere Hitze (hier Stufe 8 von 14) reduzieren und das Fleisch von jeder Seite weitere 4-5 Minuten braten bis es medium ist. Achtet dabei auf euer Gefühl, nicht jedes Stück Lammrücken und jede Pfanne ist gleich - wenn ihr euch beim Garpunkt unsicher seid macht den Drucktest.

Den Koriander fein hacken und mit dem Olivenöl, Harissapulver und Zitronensaft verrühren. Das scharfe Öl unter den Couscous heben und alles bei Bedarf nochmal mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das Lamm aus der Pfanne nehmen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und kurz ruhen lassen. Den Couscous auf den Tellern anrichten. Den Lammrücken in dünne Scheiben aufschneiden und auf dem Couscous platzieren. Eine Prise fleur de sel über das Fleisch geben und einige Salzflöcken auf die Teller setzen.

Sofort servieren bevor das Fleisch abkühlt.

Schnell und fein!

