

LAMM MIT ORIENTALISCHEN KAROTTEN UND COUSCOUS

LAMM MIT ORIENTALISCHEN KAROTTEN UND COUSCOUS

Ich gebe zu, dass sich meine Karottenernte dieses Jahr auf 3 Karotten beschränkt hat – der Fehler lag dabei im Prinzip bei mir, die Karotten sind letztes Jahr schon nicht gekommen und ich habe die Schuld auf die Kälte geschoben. Anstatt aber auf Nummer sicher zu gehen habe ich dieses Jahr das gleiche Saatgut verwenden... mit dem Ergebnis, dass wieder nix passiert ist. Also lag es wohl doch nicht am Wetter und ich muss schon das zweite Jahr in Folge ohne Mohrrüben aus dem eigenen Garten auskommen. Dabei gibt es so viele schöne Rezepte – neben Rohkostsalaten, Suppen und Kuchen mache ich ja besonders gerne Ofengemüse aus dem süßlichen Wurzelgemüse. Diesmal gab es zart rosa gebratenes Lamm mit orientalischen Karotten und Couscous – die Karotten habe ich mit Harissa und Cumin gewürzt und mit einem schnellen Joghurt-Dip serviert.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

2 Stück Lammrücken

1 TL Olivenöl

Salz & Pfeffer

120g Couscous

300ml leichte Gemüsebrühe

Für die Karotten:

400g Karotten

1/2 TL Harissapulver

1/2 TL Cumin

1 EL Olivenöl

Für den Joghurt:

150g (fettarmer) Joghurt

6 Blätter Minze

Pfeffer & Salz

1 Spritzer Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Karotten schälen und der Länge nach vierteln. Das Öl mit Cumin und Harissa verrühren und über die Karotten geben. Alles gut vermengen, die Karotten in eine Auflaufform geben und 20-25 Minuten in den Backofen schieben. Nach der Hälfte der Zeit einmal gut durchmischen.

Die Brühe für den Couscous aufkochen, den Couscous in einem feinen Sieb waschen und anschließend nach Packungsanleitung in der Brühe garen.

Das Lamm rundum mit Öl einreiben. Eine schwere Pfanne erhitzen und das Lamm von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und das Fleisch auf den gewünschten Garpunkt braten.

Die Minze in sehr feine Streifen schneiden und in den Joghurt geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz ziehen lassen.

Die Karotten aus dem Ofen holen und zusammen mit dem Lamm und dem Couscous anrichten. Den Dip als extra Schälchen mit auf den Tisch stellen.

Guten Appetit!



© katha kocht!