

Rezept

Lammcouscous aus dem Ofen mit Fetahaube

Ein Rezept von Lammcouscous aus dem Ofen mit Fetahaube, am 20.04.2024

Zutaten

Salz	300 g Instant-Couscous
500 g Lammkeule ohne Knochen	je 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Oregano
4 Salbeiblättchen	2 Knoblauchzehen
1 große Bio-Orange	4 EL Olivenöl
Pfeffer	Chilipulver
300 g junge Zucchini	1 große rote Paprikaschote
200 g Feta	300 g Joghurt
2 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 880 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 3/8 l Salzwasser zum Kochen bringen. Couscous einrühren, den Topf vom Herd ziehen und den Couscous zugedeckt 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in Streifen schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln, fein hacken. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Orange heiß waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Orange so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden ausschneiden und würfeln.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Fleisch im Öl in zwei Portionen kräftig anbraten. In einer Schüssel mit Kräutern, Knoblauch und Orangenschale mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.
4. Gemüse waschen, putzen und klein würfeln. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Fleisch, Gemüse und Orange in einer feuerfesten Form mischen. Feta grob würfeln, mit Joghurt und Eiern fein pürieren. Mit Salz (vorsichtig, der Käse ist salzig) und Pfeffer abschmecken und auf der Couscousmasse verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 20-25 Min. schön braun backen.