

## Rezept

# Lammkarree mit Granatapfel-Couscous

Ein Rezept von Lammkarree mit Granatapfel-Couscous, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>1</b> Lammkarree (6-8 Lammkoteletts am Stück mit freigeschabten Knochen, ca. 500 g; beim Metzger vorbestellen)
Salz	Pfeffer
<b>1</b> Zweig Rosmarin	1/2 TL Korianderkörner
1/2 Bio-Orange	<b>50 g</b> weiche Butter
<b>1</b> 1/2 EL Semmelbrösel	Cayennepfeffer
<b>150 ml</b> Gemüsebrühe	<b>100 g</b> Instant-Couscous
1/2 kleiner Granatapfel	<b>150 g</b> griechischer Sahnejoghurt
1/2 Bund Basilikum	<b>1</b> kleine Knoblauchzehe (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

- Den Backofen auf 140° vorheizen. 1 EL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Eventuell die Fettschicht vom Lamm mit einer Rasierklinge karoförmig einschneiden. Das Lammkarree im Öl auf der Fettschicht goldgelb braten, wenden und kurz weiterbraten. Fleisch salzen, pfeffern und im Ofen (Mitte, Umluft ebenfalls 140°) 25-30 Min. garen.
- Inzwischen Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln fein hacken. Koriander zerstoßen. Orange heiß abwaschen und abtrocknen. 1/2 TL Schale abreiben, Saft auspressen. Butter cremig rühren. Rosmarin, Koriander, Orangenschale, Semmelbrösel, knapp 1 TL Salz und Cayennepfeffer unterrühren.
- Gemüsebrühe aufkochen. Couscous damit übergießen und quellen lassen. Dann mit Cayennepfeffer, Salz und Orangensaft abschmecken. Die Kerne aus der Granatapfelhälfte herauslösen und untermischen, dabei den Couscous etwas auflockern.
- Joghurt mit 1 Spritzer Orangensaft verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein hacken und unter den Joghurt rühren. Knoblauch nach Belieben schälen und dazupressen.
- Lamm aus dem Ofen nehmen, den Backofengrill einschalten. Lamm mit der Würz-Butter bestreichen und im Ofen (unten) unter dem Grill 5-8 Min. gratinieren. Fleisch in Koteletts teilen und mit Couscous und Joghurt servieren.