

Rezept

Couscous-Salat mit Lamm und Chermoula

Ein Rezept von Couscous-Salat mit Lamm und Chermoula, am 20.04.2024



Zutaten

400l ml Gemüsebrühe
2 Bund glatte Petersilie
2 Bund Koriandergrün
50 g Sultaninen
½ Bund Thymian
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Fleur de Sel

Chermoula:

2 Bio-Zitronen
Salz
4 Knoblauchzehen
1 TL Kurkumapulver
¼ TL Cayenne

300 g Instant-Couscous
1 Bund Minze
150 g getrocknete Aprikosen
Salz
400 g Lammlachse
2 EL Olivenöl
1 TL Safranfäden (ca. 0,5 g)
5 Schalotten
2 TL Delikatess-Paprikapulver
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 530 kcal, 24 g F, 23 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Die Zitronen heiß waschen und trocken reiben, die Schale abreiben, 4 EL Saft auspressen. Die Safranfäden mit 1 TL Salz im Mörser fein zerreiben, mit dem Zitronensaft mischen und 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.

2. Die Safranflüssigkeit mit Paprika, Kurkuma, Kreuzkümmel, Cayenne und Pfeffer mischen, Zitronenschale, Schalotten und Knoblauch untermischen. Zum Schluss das Öl unter die Chermoula schlagen.

3. Die Gemüsebrühe aufkochen. Den Couscous mit der kochend heißen Brühe begießen und in ca. 5 Min. (oder nach Packungsangabe) aufquellen lassen. Couscous mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen, dann mit der Chermoula mischen.

4. Die Minze und das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Aprikosen fein würfeln, die Sultaninen grob hacken. Minze, Koriandergrün, Aprikosen und Sultaninen mit dem Couscous mischen. Den Couscous-Salat mit Salz abschmecken und bis zum Servieren durchziehen lassen.

5. Den Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und hacken. Das Lammfleisch mit Pfeffer einreiben, mit Thymian bestreuen und mit 1 EL Öl beträufeln. Fleisch ca. 30 Min. marinieren.

6. Dann die Lammlachse im übrigen Öl von jeder Seite in 2-3 Min. innen rosa braten. Das Fleisch in Alufolie wickeln und noch ca. 5 Min. ruhen lassen. Dann in dünne Scheiben aufschneiden, den Fleischsaft, der sich gebildet hat, zum Couscous geben. Die Lammscheiben mit Fleur de Sel bestreuen und auf dem Couscous-Salat anrichten.