

Rezept

Lamm-Couscous mit Schafskäse

Ein Rezept von Lamm-Couscous mit Schafskäse, am 25.04.2024

Zutaten

250 g Instant-Couscous	500 g Lammkeule ohne Knochen
1/2 Bund Petersilie	1/2 Bund Minze
2 Zehen Knoblauch	1/2 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Chiliflocken
200 g Tomaten	300 g junge Zucchini
200 g Schafskäse (Feta)	300 g Joghurt
2 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 920 kcal

Zubereitung

1. Couscous in einer Schüssel mit lauwarmem Wasser bedecken und etwa 15 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Lammfleisch von Fett und Sehnen befreien und in Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, etwa 1 EL zum Bestreuen zugedeckt beiseitestellen. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin in zwei Portionen kräftig anbraten. In einer Schüssel mit Kräutern, Knoblauch und Zitronenschale mischen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
4. Die Tomaten waschen oder häuten und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, von den Enden befreien und ebenfalls würfeln. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Fleisch und Gemüse in einer ofenfesten Form mischen.
5. Den Schafskäse grob würfeln und mit Joghurt und Eiern fein pürieren. Mit Salz (vorsichtig, der Käse ist salzig) und Pfeffer abschmecken und auf der Couscousmasse verteilen. Alles im Ofen (Mitte) 20 – 25 Min. backen, bis die Käsehaube schön braun ist. Kurz ruhen lassen, dann mit Blattsalat und Fladenbrot servieren.