

Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

LAMMKOTELETTS – GEMÜSE MANGO COUSCOUS

Zutaten für Lammkoteletts und Marinade:

8-12 Stück	Lammkoteletts
1 dl	Olivenöl (für Marinade)
1-2 EL	Kreuzkümmel, ganz und gemahlen
2 EL	Raz el-Hanout
etwas	Kurkuma
etwas	Meersalz, Pfeffer
etwas	Butter, Rapsöl

Zutaten für Couscous:

150 g	Couscous Mittelgrob (moyen)
2 dl	Salzwasser
1 Stück	Mango, fein gewürfelt
1 EL	Karotte, fein gewürfelt (Brunoise)
1 EL	Lauch, fein gewürfelt (Brunoise)
1 EL	Pfälzer-Karotte, fein gewürfelt (Brunoise)
½ Bund	Pfefferminze, fein gehackt
½ TL	Zitronengras und Thymian, fein gehackt

Zutaten für Sauce:

1 dl	Noilly Prat
1.5 dl	Gemüsefond
1 dl	Mango- und/oder Orangensaft, frisch gepresst
etwas	Salz, Pfeffer, Raz-el Hanout, Cayennepfeffer

ZUBEREITUNG:

Lammkoteletts - Die Lammkoteletts mit den Gewürzen und Olivenöl mischen und ca. 1 Stunde marinieren. Die Koteletts in einer grossen Pfanne in Rapsöl von beiden Seiten (je nach Grösse und Dicke) ca. 1-2 Minuten anbraten. Die Lammkoteletts auf einen Teller legen und diesen mit Alufolie locker abdecken und im Backofen bei ca. 140° C ca. 6 Minuten warm halten. Kurz vor dem Servieren ca. 30 Sekunden in einer heissen Pfanne nochmals von jeder Seite braten und Butter begeben. Die Temperatur lässt sich am besten mit der Butter regulieren – die Butter soll nicht verbrennen.

Couscous - Das Wasser mit Salz in einer Pfanne zum Kochen bringen. Etwas Butter, das Gemüse-Brunoise wie auch die Mangowürfel begeben. 2 Minuten ziehen lassen. Das Couscous dazugeben und quellen lassen. Die frischen Kräuter daruntermischen und nochmals abschmecken.

Sauce - Den Noilly Prat mit dem Gemüsefond aufkochen und auf die Hälfte reduzieren lassen. Den frischen Mango- oder Orangensaft begeben und bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen bis die Sauce eine etwas sirupartige Konsistenz hat. Mit den Gewürzen abschmecken. Wenn Sie eine etwas dickere, Sahnehaltigere Sauce möchten können Sie etwas Vollrahm oder Saucenrahm begeben.

Das Couscous in einen Metallring auffüllen. Die gebratenen Lammkoteletts dazugeben, übereinander drapieren und mit etwas Marinade bepinseln (die Koteletts glänzen dadurch schöner). Die Mango/Orangensauce in einem Ornament-Muster dazu arrangieren. Den Metallring vom Couscous entfernen und z.B. mit einem Stück Zitronengras, Mango oder Pfefferminz garnieren.