

Lammfilets mit Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 in Öl eingelegte Tomaten
1 Bund Rosmarin
1 Knoblauchzehe
abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
8 Lammfilets

Couscous:

4 dl Wasser
1 TL Salz
400 g Couscous
2 EL Butter

Gemüse :

1 rote Peperoni
1 Zwiebel
4 EL Kapern
1.5 dl Gemüsebouillon
3 EL Weissweinessig
3 EL Rapsöl
1 Msp. Zimt
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Die Dörrtomaten trockentupfen und fein hacken. Rosmarin fein hacken. Alles in eine Schüssel geben, die Knoblauchzehe schälen und dazu pressen. Die Zitronenschale dazu reiben. Das Olivenöl beifügen und mit Pfeffer würzen.

Die Lammfilets auslegen. Mit dem Fleischklopfer leicht flachdrücken. In der Marinade wenden und ca. 4 Stunden darin marinieren.

In einer Bratpfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Filets beidseitig 3 Minuten braten.

Für das Couscous Wasser aufkochen, salzen. Couscous dazugeben, kurz umrühren und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Butter beifügen, lockern.

Peperoni und Zwiebel in der Bratbutter anbraten. Kapern beifügen, mit der Bouillon ablöschen. Essig und Öl daruntermischen, würzen. Gemüse unter das Couscous mischen, in Schalen servieren.

Weintipp: Dazu passt ein kräftiger Franzose aus dem Burgund oder Rhôneal oder ein als Reserva ausgebauter Spanier.

Aus unserem Sortiment:

Gevrey-Chambertin, La Croix des Champs, Moillard-Grivot
Châteauneuf-du-Pape, Domaine Beurenard
Museum Reserva, Cigales
Coto de Imaz, Reserva, Rioja
Torre Pingon, Ribera del Duero