Lammkarree auf gebackenem Tomaten-Couscous en

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 90 Min.

Menu: <u>07.12.2016</u>

Creation Stefan Würsch / Kurt Kaufmann

#### ZUTATEN:

#### Couscous:

4 mittelgrosse Tomaten 2 EL Thymianblätter

2 EL Olivenöl

1 Tasse Couscous

1 Tasse Bouillon

60 gr. frischer Spinat, grob zerhackt

50 gr. Pinienkerne 2 EL Zitronensaft 50 ml Olivenöl Salz und Pfeffer

## Lammkarree:

1 TL Paprika etwas Pfeffer aus der Mühle 20 ml Olivenöl 1/2 Zirone, Saft davon 2 Lammkarree

etrwas grossblätrige Petersilie für die Dekoration

# ZUBEREITUNG:

## Lamm:

In einer grossen Platte all Zutaten miteinander mischen und die Lammkarrees 3 Std marinieren lassen. Ofen auf 180 ° vorheizen. Lammkarrees aus der Marinade nehmen, mit Salz würzen und in heissem Oel auf beiden Seiten braten. Im Ofen ca. 14 Minuten fertig braten.

(Alternativ: Lammkarree Nidergaren  $\,$  80  $^{\circ}$  Backofen / 55  $^{\circ}$  Kerntemperatur. am Ende kurz anbraten. Das Lamm nochmals bei 80  $^{\circ}$  für 10 Min. in den Ofen)

# Couscous:

Tomaten halbieren und mit Thymian, Olivenöl, Salz und Pfeffer in eine Gratinform legen und 20 Minuten im Ofen backen. Dann den Couscous zwischen den Tomaten verteilen, mit der Bouillon auffüllen, mit Folie zudecken und 10 Minuten ziehen lassen.

Vor dem Servieren die gehackten Spinatblätter, Pinienkerne, Zitronensaft und Olivenöl untermischen.

#### Anrichten:

Etwas Tomatencouscous auf Teller anrichten, Lammkarree aufschneiden und dazu legen. Mit etwas Petersilie dekorieren.

1/2

nmkarree auf	karree auf gebackenem Tomaten-Couscous en						