

Lammkarree auf gebackenem Tomaten-Couscous en

Lammkarree auf gebackenem Tomaten-Couscous en

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 90 Min.

Menu: [07.12.2016](#)

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 Zitrone, Saft davon
2 Lammkarree
etwas grossblättrige 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 Öl auf beiden Seiten braten.
Im Ofen ca. 14 Minuten fertig braten.

(Alternativ: Lammkarree Niedergaren 80 ° Backofen / 55 ° Kerntemperatur.
am Ende kurz anbraten. Das Lamm nochmals bei 80 ° 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.

