

Lamm-Rücken mit Taboulé und Minz-Tahini-Joghurt

Für zwei Personen

Für den Taboulé:

100 g Couscous	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	$\frac{1}{4}$ Granatapfel
$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	100 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie
$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	2-3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Lamm:

2 Lammlachse	2 Knoblauchzehen	1 Zweig Rosmarin
1 TL Butter	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

$\frac{1}{2}$ Zitrone, davon Saft	10 Minzblätter	1 Knoblauchzehe
3 EL griechischer Joghurt	1 TL Tahini-Paste	ca. 5 g glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für den Taboulé:

Den Gemüsefond mit einem Esslöffel Olivenöl aufkochen. Herd ausschalten, Couscous einrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten ruhen lassen. Anschließend das restliche Öl mit einer Gabel unterrühren. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander fein hacken und mit Gurkenwürfeln, Granatapfelkernen, Couscous, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für das Lamm:

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch andrücken mit in die Pfanne geben und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für den Minz-Joghurt:

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten mit dem Multi-Zerkleinerer zu einer homogenen Masse pürieren. In einen Spritzbeutel füllen.

Taboulé mit Lamm und Minz-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Janine Hübel am 25. Mai 2023