

Lamm-Filet mit Harissa-Gewürzkruste

Für 4 Portionen

1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL Koriandersaat	1 TL Fenchelsaat
1 TL Kreuzkümmelsaat	2 TL Harissapaste	Salz
6 EL Olivenöl	8 Lammfilets	80 g Datteln
200 g Couscous	1 EL Gemüsebrühepulver	1 TL Zimt
20 g Petersilie	200 g Cherrytomaten	0,5 Zitrone
Pfeffer	4 Stiele Thymian	

Gewürze in einem Mörser zerstoßen. Mit Harissapaste, etwas Salz und 2 EL Olivenöl zu einer Paste vermengen.

Lammfilets rundherum mit der Gewürzpaste einreiben und zugedeckt 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Datteln in Scheiben schneiden. Mit dem Couscous, Brühepulver und Zimt in einer hitzebeständigen Schüssel mischen. Mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Minuten ausquellen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren, beides unter den Couscous heben.

Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Beides mit 3 EL Olivenöl vermengen, pfeffern und den Couscous damit würzen.

Restliches Öl mit den Thymianzweigen in einer Pfanne erhitzen, die Lammfilets hineingeben und rundherum scharf anbraten. Dann auf einen Teller geben und mit einem Stück Folie abgedeckt 5 Minuten ruhen lassen.

Zum Servieren die Lammfilets schräg halbieren und mit dem Couscous auf Tellern anrichten.

NN am 05. April 2026