

Lamm-Lachse mit Taboulé und Joghurt-Minz-Soße

Für 2 Personen

2 Lammlachse a 160 g	100 g Couscous, schnellkochend	2 Tomaten
1 Schalotte	1 Salatgurke	5 Oliven, grün
5 Oliven, schwarz	1 Zitrone	1 Limette
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Petersilie, glatt	1 Bund Zitronenmelisse
1 Bund Minze	400 g Magerjoghurt	7 EL Olivenöl
1 EL Sojasoße	Puderzucker	Chilipulver
Salz	Pfeffer, schwarz	

Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Drei Esslöffel Zitronensaft mit 225 Milliliter Wasser und der Sojasoße vermengen und über den Couscous gießen. Den Couscous quellen lassen und mit einer Gabel auflockern. Den Knoblauch und die Schalotte abziehen und klein hacken. Die Blätter von der Hälfte der Petersilie und der Hälfte der Zitronenmelisse abzupfen und ebenfalls klein hacken. Mit drei Esslöffeln Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel vermengen. Die Tomaten vom Strunk befreien, entkernen und klein schneiden. Die Hälfte der Gurke schälen und in Würfel schneiden. Die Oliven klein hacken. Die Tomaten, Gurken und Oliven ebenfalls in die Salatschüssel geben und vermengen. Anschließend den Couscous unterheben und ziehen lassen. Die Limette halbieren und auspressen. Die Hälfte der Minzeblätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Limettensaft, der Minze und einem Teelöffel Olivenöl vermengen. Anschließend mit Chilipulver und Puderzucker abschmecken und ziehen lassen. Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Anschließend in einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und die Filets darin von allen Seiten anbraten. Zusammen mit dem Taboule und der Joghurt-Minz-Soße auf Tellern anrichten.

Svetlana Knezevic am 04. Januar 2010