

Lamm-Filet auf Lauch-Aprikosen-Gemüse und Couscous

Für 2 Personen

4 Lammfilets a 50 g	125 g Couscous	2 Stangen Porree
2 unbehandelte Orangen	120 g getr. Softaprikosen	50 g gestiftete Mandeln
60 g Butter	100 ml Lammfond	250 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer, schwarz

Den Backofen auf 90 Grad Umluft vorheizen. Die Butter würfeln und einfrieren. Den Porree putzen, von den Enden befreien und in etwa 5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Aprikosen und die Orangen. Drei der Orangenhälften auspressen und den Saft auffangen. Die restliche Orangenhälfte in Streifen schneiden und zur Garnitur beiseitelegen. Eine Pfanne erhitzen, darin die Mandeln goldbraun rösten. Den Gemüsefond zum Kochen bringen. Den Couscous einrühren, vom Herd nehmen und quellen lassen. Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und darin die Lammfilets etwa drei bis vier Minuten rundherum braten. Die Lammfilets im Backofen warm halten. Den Lauch und die Aprikosen im Bratfett andünsten und mit dem Lammfond und dem Orangensaft ablöschen. Anschließend die Mandeln hinzugeben und alles zugedeckt etwa fünf Minuten schmoren. Die Butterwürfel nacheinander in das Lauch-Aprikosengemüse rühren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammfilets mit dem Lauch-Aprikosengemüse und dem Couscous auf Tellern anrichten, mit den Orangenstücken garnieren und servieren.

Kathrin Schäfer am 11. Mai 2011