

Lamm-Lachs mit Kruste, Couscous-Salat, Fladenbrot

Für zwei Personen

Für das Lamm mit Kruste:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
6 EL zimmerwarme Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Basilikum	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
2 Zweige Rosmarin	5 EL Semmelbrösel	Chiliflocken
2 EL Olivenöl	Salz	weißer Pfeffer

Für den Couscous-Salat:

100 g Couscous	120 g Perltomaten	$\frac{1}{4}$ Salatgurke
2 EL Pinienkerne	100 g Feta	250 ml Gemüsefond
1 EL Olivenöl	2 EL Essig	2 Zweige Minze
1 Prise Chiliflocken	Salz	weißer Pfeffer

Für die Fladen:

125 g griech. Joghurt	1 EL Olivenöl	1 EL getrock. Rosmarin
150 g Mehl	1 TL Backpulver	Butter

Für die Creme:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone	200 g griech. Joghurt
Essig	Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das Lamm mit Kruste:

Den Ofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Zitrone waschen, trockentupfen und etwas Schale abreiben. Zitrone für den Couscous-Salat aufbewahren. Basilikum und Thymian abrausen, trockenwedeln, fein hacken und mit Butter, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Chili verrühren. Anschließend Semmelbrösel dazugeben. Im Kühlschrank kaltstellen.

Rosmarin abrausen und trockenwedeln. Knoblauch abziehen.

Lammlachse waschen, trockentupfen, in einer heißen Pfanne scharf mit Rosmarin und Knoblauch in Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und in Alu-Folie einwickeln. Im Backofen auf eine Kerntemperatur von ca. 52 Grad bringen. Mit der Kräuter-Kruste bestreichen. Unter dem heißen Backofengrill 2-4 Minuten goldbraun braten.

Für den Couscous-Salat:

Couscous mit kochendem Fond übergießen und quellen lassen. Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien und klein schneiden. Tomaten waschen, trockentupfen und auch klein schneiden. Minze abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Feta klein schneiden.

Für das Dressing die Zitrone von oben halbieren, auspressen und Saft auffangen. Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Alle Bestandteile zusammenfügen und gut vermischen.

Für die Fladen:

Mehl, Rosmarin und Backpulver in einer Schüssel mischen. Joghurt unterheben, zu einem Teig verrühren. Teig zu Fladen formen, in der Pfanne mit Butter ausbacken, mit Öl beträufeln.

Für die Creme:

Gurke waschen, trockentupfen, von Enden befreien, fein reiben und mit etwas Salz ziehen lassen. Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. Joghurt dazu geben und alles mit Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Essig abschmecken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Ann-Kristin Seidler am 24. August 2020