

Lamm-Rücken im Salz-Mantel mit Ratatouille-Couscous

Für vier Portionen

Für das Lamm	2 Lammcarrée, à ca. 500 g	2 EL Olivenöl
2 Thymianzweige	2 Rosmarinzweige	2 Knoblauchzehen, angedrückt
1,5 kg Meersalz	2 Eiweiß	Salz, Pfeffer
Für den Couscous	1 Knoblauchzehe	1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote	1 gelbe Paprikaschote	1 kleine Zucchini
1 kleine Aubergine	2 EL Olivenöl	150 ml Tomatensaft
1 TL Zucker	200 ml Gemüfefond	200 g Instant Couscous
30 g Butter	Für den Joghurt	0,5 Bund Minze
200 g Joghurt (10%)	0,5 TL Harissa-Paste	0,5 Zitrone
1 EL Blütenhonig		

Das Lammcarrée mit Pfeffer würzen und im heißen Olivenöl zusammen mit den Kräutern und dem Knoblauch anbraten. Das Fleisch danach aus der Pfanne nehmen. Das Meersalz mit dem leicht aufgeschlagenen Eiweiß mischen. Ein Drittel davon auf ein Backblech verteilen. Das Lammcarrée mit den Kräutern und dem Knoblauch darauf geben und mit dem restlichen Salz ummanteln. Im 140 Grad heißen Backofen 30 bis 40 Minuten garen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und zehn Minuten ruhen lassen. Für den Couscous den Knoblauch und die Zwiebel schälen. Die Paprika halbieren und entkernen, die Zucchini und Aubergine waschen. Alles in kleine Würfel schneiden und in dem heißen Olivenöl anschwitzen. Mit Tomatensaft auffüllen, Zucker zugeben und bei reduzierter Hitze circa zehn Minuten leise köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Gemüfefond aufkochen, über den Couscous in eine Schüssel gießen und fünf Minuten quellen lassen. Den Couscous mit Butter verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken und warm halten. Für den Joghurt die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die halbe Zitrone pressen. Nun den Joghurt mit Harissa, Zitronensaft und Honig glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Lammcarrée mit einem Messer aus der Salzkruste brechen, das Fleisch herausnehmen und auf ein Brett legen. Falls nötig, überschüssiges Salz abkratzen. Die einzelnen Koteletts herunterschneiden. Das Ratatouille und den Couscous in die Mitte der Teller verteilen, die Joghurt-Minz-Sauce darum verteilen, zuletzt die Lammkoteletts darauf anrichten.

Johann Lafer am 20. April 2013