

Lammkarree mit Balsamico-Glasur, Gemüse-Couscous

Für 2 Portionen

1 Bio-Orange	2 Knoblauchzehen	4 Zweige Rosmarin
1 El Honig	3 El Balsamicoessig	6 El Olivenöl
1 Zucchini	10 Cherrytomaten	2 Stangen Staudensellerie
2 Zwiebeln, rot	0,25 Bund Petersilie	0,25 Bund Minze
1 Möhre	1 Chilischote	100 g Couscous
250 ml Gemüsefond	500 g Lammkarree	40 g Lacroix Bratenpaste
Salz, Pfeffer		

Orange abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Rosmarin grob kleinhacken.

Orangensaft und -abrieb, Rosmarin, gepressten Knoblauch, Honig, Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl und Salz, Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Lammkarree abwaschen, trockentupfen und mit der Marinade einreiben. Lammkarree abdecken und kaltstellen.

Zucchini abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden.

Tomaten abwaschen und vierteln. Staudensellerie putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und letzte Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Möhre schälen und in Würfel schneiden.

Chilischote entkernen und in Würfel schneiden.

Couscous in 125 ml Gemüsefond aufkochen und 5 Min. ziehen lassen.

In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Chili und Möhre anschwitzen. Sellerie und Zucchini hinzugeben. 2-3 Min. braten.

Tomaten kurz hinzugeben. Couscous hinzugeben. Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Lammkarree aus der Marinade holen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

Lammkarree darin kräftig von beiden Seiten anbraten.

Anschließend in eine ofenfeste Form legen und im Ofen weitere 15 Min. garen.

Letzte Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In der selben Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Zwiebeln anschwitzen. Mit der übrig gebliebenen Marinade und dem restliche Gemüsefond ablöschen. Leicht einkochen lassen.

Bratenpaste hinzugeben. Erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Christoph Rüffer am 12. April 2025