



LAMMKOTELETTS MIT ZATAR



Für 4 Personen

ZUTATEN

für die Zatar-Gewürzmischung:

2 EL Sesam
 2 TL Thymian
 1 TL Oregano
 2 TL Sumach
 (erhältlich in türkischen
 Supermärkten)
 1 ½ TL Meersalz

für das Lamm:

700-800 g Lammkarree
 2 Knoblauchzehen
 4 EL Olivenöl
 3 EL Granatapfelmelasse
 (erhältlich in türkischen Super-
 märkten)
 ½ TL Chiliflocken
 4 TL Zatar-Gewürzmischung
 Salz
 Pfeffer

ZUBEREITUNG

Für die Gewürzmischung Sesam in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten. Abkühlen lassen und mit den restlichen Zutaten mischen. In ein Schraub- oder Weckglas füllen und beiseitestellen.

Lammkarree in etwa 1,5 cm dicke Koteletts schneiden und parieren. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Lammkoteletts in eine Auflaufform legen und auf beiden Seiten mit Öl, Granatapfelmelasse, Chiliflocken, der Hälfte Zatar, Knoblauch sowie Salz und Pfeffer einreiben, 20-30 Minuten marinieren lassen.

Inzwischen 350 ml Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen. Couscous in einer großen Schüssel mit der kochenden Brühe übergießen, umrühren und abgedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist, mit einer Gabel auflockern.

Granatapfel halbieren und entkernen. Orange filetieren und in Stücke schneiden, den austretenden Saft auffangen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.



LAMMKOTELETTS MIT ZATAR

ZUTATEN

für den Couscous:

350 ml Gemüsebrühe
240 g Instant-Couscous
1 Granatapfel
1 Orange
2 Frühlingszwiebeln
jeweils mehrere Zweige Minze,
Koriander und glatte Petersilie
200 g Joghurt
Salz
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Orangenstückchen und -saft, gehackte Kräuter und Frühlingszwiebeln mit dem Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

Grillplatte auf das Induktionskochfeld legen und auf Stufe 7 erhitzen. Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und auf beiden Seiten 2-3 Minuten grillen. Zusammen mit dem Couscous und Joghurt servieren.