

Gegrilltes Lamm mit Couscoussalat

In nur 25 Minuten zubereitet, bringt das gegrillte Lamm auf marokkanische Art mit Couscoussalat orientalischen Genuss auf den Tisch.

► **Lamm und Couscous** – welche gesunde und leichte Kombination. Lammfleisch ist ein wertvolles Lebensmittel, das viele Vitamine, Mineralstoffe und Eiweiß enthält. Couscous ist fett- und kalorienarm und versorgt den Körper mit energieliefernden Kohlenhydraten. Er ist nährstoffreich und leicht, zudem schnell zubereitet und vielfältig einsetzbar. Eine Couscous-Gemüse-Pfanne beispielsweise versorgt den Körper dank der hohen Vitamin- und Mineraldichte mit allen Stoffen, die er benötigt.

Couscous kommt ursprünglich aus Nordafrika und erfreut sich mittlerweile auch bei uns immer größerer Beliebtheit. Die kleinen Kügelchen bestehen entweder aus Hartweizengrieß, Hirse oder Gerste und werden auch hierzulande immer häufiger als Beilage zu Fleisch-, Fisch- oder vegetarischen Gerichten gereicht. Häufig wird Instant-Couscous in der Küche verwendet, allerdings ist der traditionell gedämpfte Couscous eine wesentlich schmackhaftere Alternative.

Lammfleisch – gut für Gesundheit und Geschmacksnerven

Für das gegrillte Lamm in diesem Rezept werden Steaks aus der Lammkeule zubereitet. Häufig wird die Lammkeule als Lammbraten verwendet. Neben dem klassischen Lammbraten kann das Keulenfleisch auch in Scheiben in so genannte „Chops“ geschnitten und zum Grillen oder Kurzbraten verwendet werden. Wird das Keulenfleisch gewürfelt, ist es ideal für Spieße, Fondue oder Gulasch.

Tipp

Dieses und andere leckere Rezepte für den Fleischerimbiss finden Sie auch auf unserer Homepage www.fleischerei.de.

Zutaten für 4 Personen

- 2 Knoblauchzehen
- 250 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Zimt
- 175 g Instant-Couscous
- 700 g Lammkeulensteaks (ohne Knochen, aufgetaut, zum Beispiel aus Neuseeland)
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 300 g gemischtes TK-Gemüse
- 2 geröstete rote Paprikaschoten (Glas)
- 3 EL gehackte Minze
- 1/2 Bund gehackter Koriander oder Petersilie
- fein geriebene Schale und Saft von einer unbehandelten Zitrone

Neuseeland produziert Weidelammfleisch, das reich an Proteinen, B-Vitaminen, Zink und Eisen ist, allesamt wichtig für eine ausgewogene Ernährung und eine gute Gesundheit. Gleichzeitig ist es relativ kalorien-, fett- und cholesterinarm. Neuseelandlamm setzt international den Standard für Lammfleischqualität, von gesunden, natürlichen Produktionsmethoden und Nahrungsmittelsicherheit bis hin zu Geschmack, Zartheit und Beständigkeit.

Zubereitung

Knoblauch schälen und durchpressen. Mit Hühnerbrühe, 1 EL Öl, Kurkuma und Zimt aufkochen. Couscous zufügen und bei schwacher Hitze zugedeckt zehn Minuten quellen lassen. Dann Couscous mit einer Gabel aufllockern.

Inzwischen Lamm waschen, trocken tupfen. Koriander und Kreuzkümmel mischen und Steaks damit einreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit übrigem Öl beträufeln. Auf dem heißen Grill (oder unter dem Grill im Backofen) je nach Dicke der Steaks und gewünschtem Gargrad zwei bis drei Minuten von jeder Seite grillen. Fünf Minuten ruhen lassen, dann in dicke Scheiben schneiden.

TK-Gemüse zwei bis drei Minuten in kochendem Salzwasser garen. Gut abtropfen lassen. Paprika abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Mit Gemüse, Kräutern und Lamm unter den Couscous heben. Mit Zitronenschale und Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Zubereitungszeit: 25 Minuten.

www.neuseelandlamm.de



Das gegrillte Lamm auf marokkanische Art ist mit seinem würzigen Couscoussalat gerade in den Sommermonaten ein erfrischend-leichtes Gericht auf dem Speiseplan.