

Lammfilet mit Taboulet

Zutaten für 4 Personen:

200g Couscous (Instant)

250 ml Gemüsebrühe

2 EL Olivenöl

2 EL Zitronensaft

3 EL grüne Oliven

4 Tomaten

1 Salatgurke

1 rote Zwiebel

einige Minzeblätter oder Petersilie, großblättrig

Prise Zimt

Prise Kumin (Kreuzkümmel)

Salz und Pfeffer

600 g Lammfilet

1 Zweig Rosmarin

1 EL Öl

1 Knoblauchzehe

3 EL Portwein, evtl. etwas Brühe

Zubereitung:

- Couscous (Hartweizengries) in einer Schüssel mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen und mit einem Deckel bedeckt 5 Minuten ziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurke schälen und würfeln.
- Die Tomaten waschen und würfeln und mit der gewürfelten Zwiebel, den Oliven und der Gurke unter das Couscous mischen.
- Aus dem Olivenöl, Zitronensaft, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer eine Salatsoße rühren und gut mit dem Salat vermischen.
- Minzeblätter oder Petersilie kleingehackt über den Salat geben.
- Lammfilet kalt abspülen, abtrocknen und pfeffern.
- Im Öl scharf anbraten, dabei den Zweig Rosmarin und Knoblauch mit in die Pfanne legen. Im heißen Backofen bei 160 Grad 12-15 Minuten weiter braten.
- Fleisch aus der Pfanne nehmen und in Folie wickeln.
- Bratenfond mit Portwein lösen, evtl Brühe aufgießen und würzen.
- Fleisch in Scheiben schneiden mit dem gelösten Fond begießen und zu dem Taboulet servieren.
-

Taboulet, eine Beilagen-Alternative statt Kartoffel- oder Nudelsalat.

Pro Portion: 449 Kcal, 15 g Fett, 40 g KH, 38 g EW