

Osterlamm – Lammkarree mit Hummus und Couscous

Zutaten für 4 Personen:

Für das Lamm:

- 500 g Lammkarree
- 50 g Butterschmalz
- 2 Rosmarinzweige
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Für den Hummus:

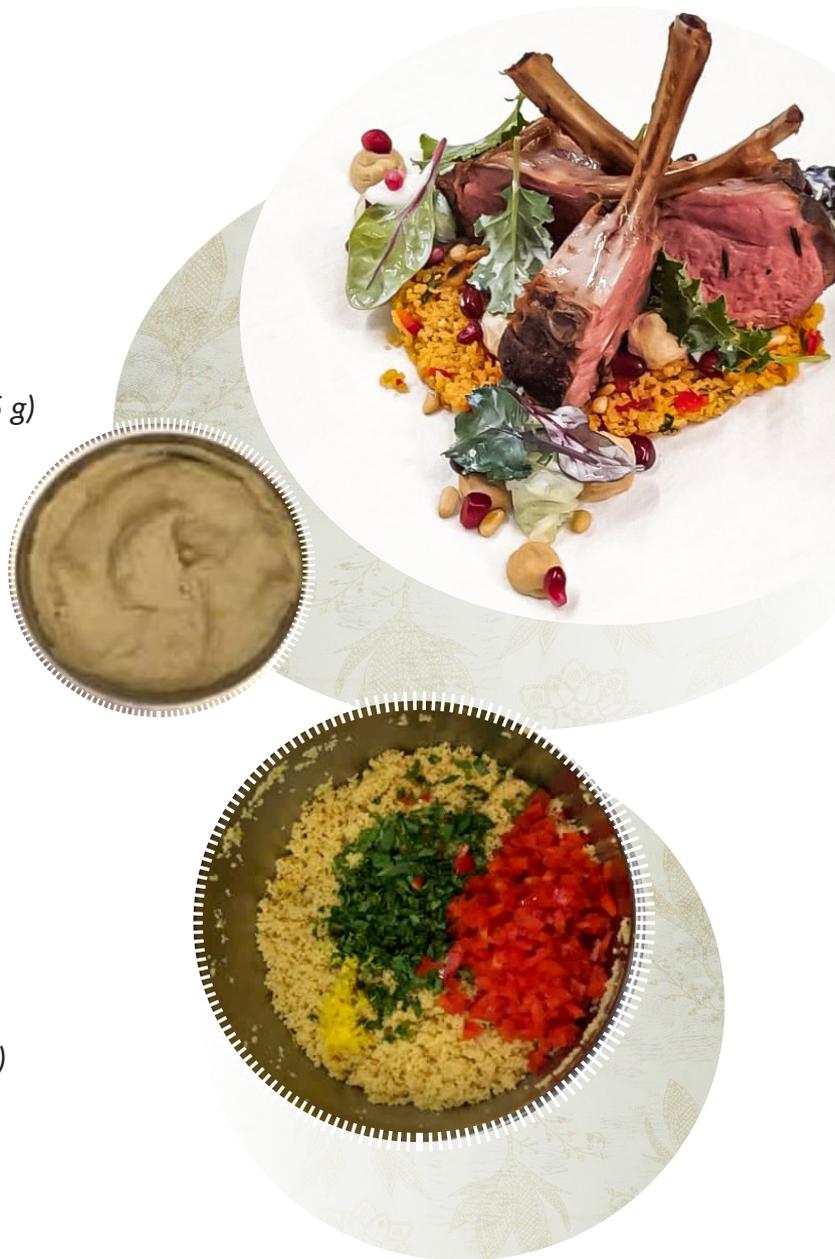
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 80 ml kaltes! Wasser
- 1-2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL Salz
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 120 g Tahini (Sesammus, ungesalzen)
- 1-2 EL Olivenöl

Für den Couscous:

- 150 g Couscous
- 150 ml Sud (200 ml Wasser, 1 Tomate, 2 Frühlingslauch)
- 1 Paprika
- 50 g Pinienkerne
- Frischer Koriander geschnitten (nach Belieben! Achtung zu viel wird seifig)
- Zitronenabrieb
- Raz el hanout
- Salz & Pfeffer
- 1 Granatapfel

Für den Salat:

- 1 Gurke
- 1 Packung Wildkräutersalat (Fertige Mischung oder z. B. Giersch, Sauerampfer, wilder Senf, Erbsentriebe, Wildkresse, Wegerich, Schafgarbe)
- Joghurt 3,5 %
- Zitronensaft
- Zitronenabrieb
- Zucker, Salz, Pfeffer



Für den Hummus:

1. Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und ordentlich durchmischen.
Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
3. Im letzten Schritt Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.

Für den Couscous:

1. Für den Sud, Frühlingslauch und Tomaten mit ca. 200 ml Wasser aufkochen lassen und dann die Hitze reduzieren, dass es nur leicht simmert.
2. Mit Salz, Pfeffer, Raz el Hanout würzen, es kann ruhig etwas kräftiger werden!
3. In der Zwischenzeit Paprika und Koriander fein schneiden! Die Pinienkerne ohne Fett anrösten und die Granatäpfel entkernen.
4. Nun den Sud abpassieren um die Flüssigkeit vom Gemüse zu befreien.
Als nächstes 150 ml kochenden!! Sud über den Couscous geben, verrühren und abgedeckt stehen lassen. Durch diesen Vorgang kann der Couscous „quellen“ und die Flüssigkeit komplett aufnehmen. Falls die Körner noch zu fest sind, etwas heißen Sud nachgeben.
5. Paprika und Koriander in den fertigen Couscous geben und mit Olivenöl und Zitronenabrieb verfeinern. Nach Belieben Salz und Raz el Hanout ergänzen.

Für das Lamm:

1. Das Lammkarree waschen, trockentupfen, salzen und pfeffern.
2. In einer Pfanne mit Butterschmalz oder Öl rundherum scharf anbraten.
3. Geben Sie die Aromaten Knoblauch und Rosmarin auf das Lamm und schieben es bei 120 Grad in den Ofen. Mit Kerntemperatur-Fühler wählen sie 55 Grad für Medium Rare. Das entspricht ohne Temperaturfühler 10-15 Minuten, je nach Garstufe. Das Lamm kann auch kürzer oder länger im Ofen bleiben, ganz nach Geschmack.
Tipp: Keine Pfanne mit Plastikgriff, sondern eine feuerfeste Auflaufform verwenden.

Für den Salat:

1. Gurken waschen und nach Belieben hobeln. Wir im Terrassenhof nehmen dafür den Streifen-Aufsatz bei unserem Küchenhobel, um längliche „Schlangen“ zu erhalten.
Allerdings gehen auch dünne Scheiben. Seien Sie kreativ!
2. Die Wildkräuter bei Bedarf waschen und auf ein Küchenpapier zum Trocknen auslegen.
3. Den Joghurt mit Zitronenabrieb, -saft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel Freude beim Nachkochen und Guten Appetit wünscht Ihnen Ihr Terrassenhof-Team!