

Lammfilet mit Blumenkohl-Couscous und Joghurt-Dip

Zutaten für Couscous und Fleisch (für 4 Personen):

- 8 Lammfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 großer Blumenkohl
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 TL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 0,5 TL Honig
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 1 Chilischote
- 4 Tomaten
- Ras el Hanout

Das Lammfilet vom Silberhäutchen und Sehnen befreien. Salzen und kurz ziehen lassen.

Für das Couscous mit einem großen, sehr scharfen Messer dünn über die Blumenkohlröschen raspeln, sodass ganz kleine Kügelchen entstehen. Den fein abgeraspelten Blumenkohl in einen Behälter geben und kurz mit einem Pürierstab noch feiner zerkleinern. Dabei aufpassen, dass der Blumenkohl nicht breiig wird, sondern nur ein wenig feiner. Das Zerkleinern funktioniert auch in einem Standmixer. Alternativ kann man den Blumenkohl mit dem Messer fein durchhacken.

Knoblauch (anstelle einer Zehe kann man auch den Stiel einer jungen Knolle verwenden) schälen und in feine Würfel schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur ganz kurz in Olivenöl anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben und kurz durchschwenken. In eine Schale umfüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Honig, Zitronensaft und Olivenöl dazugeben und alles verrühren.

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Gewaschene Petersilie fein hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Alles zum Blumenkohl-Couscous geben, gut mischen und abschmecken. Tomaten waschen, den Strunk entfernen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls unter das Couscous heben. Mit etwas Ras el Hanout würzen.

Lammfilets in eine vorgeheizte (Grill-)Pfanne oder auf den Grill geben und von allen Seiten jeweils etwa 90 Sekunden scharf braten. Lammfilet ist sehr schnell gebraten und sollte nicht zu stark durchziehen. Vor dem Anrichten das Fleisch kurz bei indirekter Hitze ruhen lassen.

Zutaten für den Dip:

- 100 g griechischer Joghurt
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 2 Prisen Ras el Hanout
- 2 EL Olivenöl

Joghurt mit Zitronensaft, Honig, Salz, etwas frisch gemahlenen Pfeffer, Ras el Hanout und Olivenöl cremig rühren. Wer mag, perfektioniert den Dip mit etwas Zitronen- und Orangenabrieb.

Sendetermin: 23.07.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen