

## Lammfilet mit Blumenkohl-Couscous

### Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Lammfilets
- 1-2 (je nach Größe) Köpfe Blumenkohl
- 4 Tomaten
- 100 g griechischer Joghurt
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch oder der Stiel von 1 jungen Knolle Knoblauch
- ½ Zitrone
- ½ Bund glatte Petersilie
- 1 Chilischote
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- etwas Honig
- 2-3 Prisen Ras el Hanout

Das Lammfilet vom Silberhäutchen und der Sehne befreien. Salzen und kurz ziehen lassen.

Für das Blumenkohl-Couscous mit einem großen, sehr scharfen Messer dünn über die Blumenkohlröschen raspeln, sodass der Blumenkohl in ganz kleine Kügelchen geschnitten wird. Den fein abgeraspelten Blumenkohl in einen Behälter geben und ganz 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 auch mit dem Messer fein durchhacken.

Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Blumenkohl in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur in 1 EL Olivenöl ganz kurz anschwitzen, dann den Knoblauch dazugeben und kurz mit durchschwenken. In eine Schale umfüllen und mit 1 Prise Salz und etwas Pfeffer würzen. ½ TL Honig, 3 TL frischen Zitronensaft und etwa 4-5 EL Olivenöl dazugeben und alles verrühren.

Die Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Die gewaschene Petersilie fein hacken. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Alles zum Blumenkohl-Couscous geben, gut mischen und abschmecken. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, in ganz feine Würfelchen schneiden und ebenfalls unter das Coucous heben. Mit 1 Prise Ras el Hanout würzen.

Für den Dip den Joghurt mit ½ TL Zitronensaft, ½ TL Honig, 1 Prise Salz, etwas frisch gemahlene Pfeffer und 2 Prisen Ras el Hanout und 2 EL Olivenöl cremig rühren. Wer mag, perfektioniert den Dip mit etwas Zitronen- und Orangenabrieb.

Die 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.

### Anrichten:

Etwas Joghurt-Dip in einem Bogen auf die Teller streichen und das Fleisch darauf platzieren. Blumenkohl-Coucous dazugeben oder dekorativ in einem separaten Schälchen anrichten.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 01.07.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)