

Lamm-Rücken und gefüllte Mini-Paprikaschote, Couscous

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Lammlachs	1 Knoblauchzehe	5 cm Ingwer
1 Zitrone	3 Kardamomkapseln	3 cm Vanilleschote
1-2 Zimtrinden-Splitter	$\frac{1}{2}$ TL neutrales Öl	2 EL mildes Olivenöl
Meersalz	Pfeffer	

Für die gefüllte Paprika:

2 rote Mini-Paprikaschoten	75 g Lammhackfleisch	50 g Rinderhackfleisch
20 g Toastbrot	1 Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe
1 Ei	2 EL Milch	3-5 EL Geflügelfond
2 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL Harissa	Chilisalz, Salz

Für den Juwelen-Couscous:

60 g Instant-Couscous	2-3 Stangen grüner Spargel	1-2 TL Berberitzen
1-2 TL Pistazienkerne	1-2 TL geröst. Mandelsplitter	8-10 Safranfäden
125 ml Geflügelfond	$\frac{1}{2}$ -1 TL Olivenöl	

Für den Minz-Joghurt:

80 g griech. Joghurt	5-8 Blätter Minze	1 Zitrone
1 Orange	1 Prise mildes Chilipulver	Zucker, Salz

Für das Fleisch:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und zwei Scheiben herunterschneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und zwei Streifen Zitronenschale abschälen. Kardamomkapseln andrücken.

Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale Kardamom, Vanille und Zimt hinzufügen, mit Pfeffer würzen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, darin kurz wenden und salzen nicht mehr braten.

Für die gefüllte Paprika:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch abziehen und fein reiben.

1 Esslöffel Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 50 ml Wasser weich köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, dann den Knoblauch noch kurz mitdünsten.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit der Milch vermischen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwerten.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Beide Hackfleischsorten mit Zwiebeln, eingeweichtem Brot, Eigelb und 1 Teelöffel geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Chilisalz und Harissa würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und entfernen. Die Schoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in Salzwasser etwa 8 Minuten fast weich kochen. Kalt abschrecken, und abtropfen lassen.

Paprikaschoten mit Fleischmasse füllen und die Oberfläche glatt streichen. In eine kleine hitzebe-

ständige Form Geflügelfond füllen. Die gefüllten Paprikaschoten kopfüber hinein setzen, sodass die offene Seite mit der Fülle nach unten im Schmorfond sitzt. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten durch ziehen lassen.

Aus der übrigen Masse können Sie kleine Pflanzlerl/Frikadellen formen und später in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

Für den Juwelen-Couscous:

Safranfäden mit 2 Esslöffel heißem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Öl beträufeln und mit den Händen gut durchmischen. 75 ml Geflügelfond aufkochen, den eingeweichten Safran unterrühren und den Couscous damit übergießen.

Abdecken und etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Berberitzen, Pistazien und Mandelsplitter unterrühren und den Couscous warm halten.

Spargel am unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen.

Spargelstangen in 5 bis 8 mm breite Stücke schneiden. In 50 ml Fond in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur einige Minuten gerade weich dünsten. Der Fond sollte dabei weitgehend verkochen. Nach Bedarf zwischendurch etwas Fond nachgießen. Gedünsteten Spargel unter den Couscous heben.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und jeweils eine Messerspitze Schale abreiben. Zitrone danach halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb, Orangenabrieb, Chilipulver, Zucker und Salz würzen.

Den Couscous längs der Mitte auf warme ovale Teller anrichten. Den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Lammrückenstücke und Paprikaschote an den Couscous anlegen. Den Minz-Joghurt außen herum träufeln..

Alfons Schuhbeck am 19. November 2021