



Keller's Rezeptdienst

Nr. 36	Dezember	2005
Lammfilet auf Kürbis-Couscous		

Zutaten für 4 Personen:

6-800g Lammfilet

Marinade:

4 Knoblauchzehen gepresst
1 Zwiebel, fein gehackt
3 EL Olivenöl
1 TL zerdrückte Pfefferkörner

Couscous:

50 g Kichererbsen, über Nacht eingeweicht
300 g Couscous
4 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebel, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
je 4 getrocknete Datteln und Feigen, grob gehackt
2 EL Sultaninen
2 EL Olivenöl
300 g Kürbis, in ca. 1 cm grosse Würfel geschnitten
3 Fleischtomaten, gewürfelt
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer, eine Messerspitze
Cayennepfeffer, eine Prise Zimt

Zubereitung:

1. Die Zutaten für die Marinade mischen, das Fleisch damit einreiben und mit Klarsichtfolie abgedeckt über Nacht kalt stellen.
2. Die Kichererbsen ca. 30 Min. in Wasser kochen, zum Schluss salzen. Wenn sie gut im Biss sind, in kaltem Wasser abkühlen lassen.
3. Couscous 30 Min. in Wasser einweichen, abgiessen und im Dampfeinsatz über der Gemüsebouillon garen. In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch, Datteln, Feigen und Sultaninen im Olivenöl glasig dünsten. Kürbis, Tomaten und Kichererbsen dazugeben. Das Ganze mit Salz, Cayennepfeffer und Zimt abschmecken und kurz ziehen lassen. Couscous unter das Gemüse heben. Kräuter hinzugeben und unter kleiner Hitze warm halten.
4. Die Marinade vom Lammfleisch abstreifen. Wenig Öl der Marinade in eine Bratpfanne geben, erhitzen und das Fleisch beidseitig ca. 3–4 Min. braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, in Alufolie einpacken und ca. 5 Min. nachziehen lassen. Fleisch aufschneiden, mit dem Couscous auf einer Platte servieren und mit Koriander garnieren.

Das Keller Team wünscht Ihnen en Guete und viel Erfolg

Metzgerei Keller AG • Manesseplatz 88 • CH – 8045 Zürich • MWST-Nr. 235 759

Tel 044 462 00 90 • Fax 044 462 00 49

E-Mail: info@metzgerei-keller.ch • Internet: www.metzgerei-keller.ch