

Couscous-Lamm mit pikantem Joghurt

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten

4 Portionen

600 g	Lammrücken (nur Filet ohne Knochen / küchenfertig)	200 g	Couscous
300 g	Joghurt	8 EL	Mehl
200 ml	Wasser	8 EL	Olivener Öl
1 Bund	Petersilie	6 EL	Ajvar
	Salz & Pfeffer		Zimtpulver
	Muskatnuss		

Zubereitung

200 ml Salzwasser aufkochen, 2 EL Öl und den Couscous mischen und zugedeckt quellen lassen.

Petersilie zupfen und fein hacken, Couscous mit einer Gabel auflockern, Petersilie untermischen.

160 g Joghurt und Ajvar verrühren, zur Seite stellen, Fleisch in 8 Stücke schneiden, rundherum mit Salz, Pfeffer, Zimt und Muskat würzen.

Mehl, den restlichen Joghurt und Couscous auf die Teller geben und in einer Pfanne das restliche Öl erhitzen.

Fleisch erst im Mehl, dann im Joghurt und dann im Couscous wenden.

Bei halber Hitze auf jeder Seite 3 Minuten goldbraun braten, Mit dem Ajvar-Joghurt anrichten.