



Lammracks mit Kräuter-Couscous

🕒 40–50 Min   

Zubereitung

- 1 Lammkoteletts mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Aus Olivenöl und Kotányi Grill Steak eine Marinade anrühren. Die Koteletts damit marinieren und bis zur weiteren Verwendung darin ziehen lassen.
- 2 Wasser für den Couscous zum Kochen bringen. Zitronen heiß abwaschen, die Schale abreiben.
- 3 In einer Schüssel die Marinade für den Couscous aus Olivenöl, Kotányi Knoblauch, Kotányi Curcuma, Zitronenschale, Zitronensaft, Kotányi Meersalz und einer Prise Kotányi Pfeffer anrühren. Couscous damit vermischen. Mit dem kochenden Wasser aufgießen und zehn Minuten zugedeckt quellen lassen.
- 4 Für die Salsa Cherrytomaten abspülen und klein schneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Minze hacken. Tomaten mit Olivenöl, Zitronensaft, Kotányi Knoblauch und Minze anrühren. Salzen und pfeffern.
- 5 Für den Kräuter-Couscous Petersilie und Minze abspülen und klein hacken und untermischen. Dann die Lammkoteletts von beiden Seiten jeweils ca. drei bis vier Minuten grillen, danach vom Grill nehmen und mit Alufolie abgedeckt ca. fünf Minuten rasten lassen. Nach Belieben salzen.
- 6 Die Lammkoteletts mit dem Kräuter-Couscous und der Salsa anrichten und servieren.

Zutaten 6 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Für die Lammracks

16 Stk.	Lammkoteletts
4 EL	Olivenöl
4 TL	♦ Grill Steak

Für den Kräuter-Couscous

350 ml	Wasser
1.5 Stk.	Zitronen unbehandelt
6 EL	Olivenöl
300 g	Couscous
40 g	Petersilie frisch
20 g	Minze frisch
1 TL	♦ Knoblauch granuliert
1 TL	♦ Curcuma gemahlen
1 TL	♦ Meersalz jodiert grob
1 Prise	♦ Pfeffer schwarz gemahlen

