

LAMMKOTELETTS MIT SUMACH UND TOMATENCOUSCOUS

Zutaten

- 8 Lammkoteletts (à ca. 80g)
- Sumach
- Öl zum Braten

Tomatencouscous

- 500ml Tomatensaft
- 100ml Gemüsefond
- 150g Couscous
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Tomaten, blanchiert und enthäutet
- 2EL Olivenöl
- 50g getrocknete Tomaten
- 1EL Tomatenmark
- 2 TL Sumach
- 2EL Mandelstifte, geröstet und gehackt
- 1 Zitrone, Saft
- 40ml Olivenöl
- Salz

Die Lammkoteletts mit dem Sumac würzen und im heißen Öl von beiden Seiten scharf anbraten, dann 5 Minuten ruhen lassen. Im Ofen bei 185 Grad 3 fertig garen. Für den Couscous den Tomatensaft mit dem Gemüsefond verrühren, aufkochen, über den Couscous giessen und diesen quellen lassen. Die Zwiebel halbieren und in sehr feine Ringe schneiden, die enthäuteten Tomaten klein würfeln. Die Zwiebelringe bei mittlerer Temperatur goldgelb braten. Dann die gewürfelten frischen und getrocknete Tomaten begeben und 2 Minuten mitdünsten. Nun Tomatenmark und Sumac begeben, gut vermischen und abkühlen lassen. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit der Tomatenmischung, Mandelstiften, Zitronensaft und Olivenöl mischen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken, einige Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken. Für den glasierten Datteltomaten die halbierten Tomaten bei mittlerer Hitze im Olivenöl anschwitzen, bis sie einen schönen Glanz bekommen, und mit Sumac würzen. Je etwas Tomaten-Couscous auf den Tellern anrichten, 2 Lammkoteletts daraufgeben und die glasierte Datteltomaten darum verteilen.

