

## Gebratenes Lammnierstück an Minze-Chilisauce

Couscous mit Feta

### Zutaten für 4 Personen

#### Lamm

600g Lammnierstück  
1 Stk. Zwiebel  
1 Bund Minze  
1 Stk. Peperoncini  
½ Limette (Saft und Schale)  
1 Stk. Knoblauchzehe  
2 EL Zucker  
2 dl Bratensauce  
Salz, Pfeffer (Wiberg)  
Küchenschnur

#### Couscous

320g Couscous  
1 Stk. Zuchetti  
1 Stk. Karotte  
1 Stk. Tomate (Ramato)  
1 KL Currypulver  
½ Kreuzkümmel gemahlen  
3 dl Gemüsebouillon (kräftig)  
2 EL Olivenöl (sole e gusto)  
2 EL Balsamico weiss  
100g Feta

### Vorbereitung:

Minze waschen und fein hacken. Peperoncini waschen, entkernen und fein schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden. Zuchetti und Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden. Karotte schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Ofen auf 120° Celsius Umluft vorheizen.

### Zubereitung:

#### Lamm:

Lammnierstück halbieren und eine Hälfte mit etwas gehackter Minze und Salz bestreuen. Die andere Hälfte darauf legen und nun mit Küchenschnur binden. Rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl ringsum gut anbraten. Anschliessend für ca. 20 Minuten auf einem Gitter in den vorgeheizten Ofen geben.

Um den Bratensatz aufzufangen, empfiehlt es sich die Sauce gerade in der Bratpfanne herzustellen.

**Sauce:**

Zwiebel, Knoblauch und Peperoncini in etwas Öl andünsten, dann den Zucker zugeben und auflösen. Mit Zitronensaft ablöschen und sofort die Bratensauce zugeben. Die Sauce nun ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze leicht kochen lassen.

**Couscous:**

Couscous in eine grosse Schüssel geben. Gemüsebrühe mit den Gewürzen und den Karottenwürfeln aufkochen. Zuchettiwürfel zugeben, 1 Minute mitkochen und nun an das Couscous giessen. Gut umrühren und dann zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Nun Essig, Öl, Tomatenwürfel und nach Belieben Salz und Pfeffer darunter mischen.

**Anrichten:**

Couscous auf den Teller geben und Feta darüber zerbröseln. Die restliche gehackte Minze in die Sauce geben, dann die Sauce neben dem Couscous platzieren. Das Lamm von der Küchenschnur lösen, aufschneiden und auf die Sauce anrichten.

Ä Guetä!

