

Lammlachse auf orientalischer Dattel-Rotwein-Soße mit Safran-Couscous-Risotto und Gemüse

VON ANNIKA SCHMIDT UND ANDRE TASIC
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN BIELEFELD



Zutaten

Für 4 Portionen

Für das Safran-Couscous-Risotto:

- 1 kleine Orange
- 50 g Rosinen
- 50 g Mandelblättchen
- 300 g Couscous
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Messerspitze Safranfäden
- 1 Hand voll gehackte Minze
- 600 ml Gemüsebrühe
- 30 g Butter
- 30 g Parmesan

Für das Lamm:

- 600 g Lammlachs (4 Lammlachse)
- Salz + Pfeffer

Für die orientalische Dattel-Rotwein-Soße:

- 200 ml Kalbsfond
- 300 ml Rotwein
- 1/4 TL Prise Zimt
- 1 Schalotte
- 16 Datteln
- Salz + Pfeffer

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



Für das Gemüse:

1 rote Paprikaschote
 1 Zucchini
 1 Dose stückige Tomaten
 1 Schalotte
 1 kleine Dose Kichererbsen

1/4 TL Kreuzkümmel

1 Prise Kardamon
 2 Knoblauchzehen
 Salz + Pfeffer

Zubereitung

1 Die Orange halbieren und die Rosinen und den Safran zum Einweichen in den Saft legen. Die Mandelblättchen ohne Fett in einer Pfanne anrösten bis sie beginnen leicht braun zu werden. Die Butter in einem Topf bei geringer Hitze zerlaufen lassen (nur verflüssigen, darf nicht braun werden). Den Couscous mit Pfeffer würzen und mit der Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Danach mit einer Gabel grob auflockern. Jetzt den Orangensaft mit den Rosinen, die Butter, den Parmesan unterrühren bis es etwas schlotzig ist. Zum Schluss die frische Minze unterheben.

2 Die Lammfleischsalze salzen und von allen Seiten je 40 Sekunden scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und pfeffern. Dann bei 100° Grad Ober-/Unterhitze ca. 20-30 Minuten im Ofen ziehen lassen. Wenn Thermometer vorhanden bis ca. 65° Grad. Sonst anschneiden und kontrollieren, ob es wie gewünscht rosa ist.

3 Die Schalotte klein schneiden und mit einem Schuss Olivenöl glasig dünsten. Dann die Datteln dazu geben und nach und nach den Rotwein zugeben und immer fast verkochen lassen. Jetzt den Zimt einrühren und die Hälfte des Kalbsfond zugießen. Wenn die Soße noch zu dick ist ggf. noch mehr Fond zugeben. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Paprika und Zucchini in 1,5 x 1,5 cm große Stücke schneiden. In einem Schuss Olivenöl die gehackte Schalotte anbraten und dann die Paprika und Zucchini zugeben und kurz mitbraten. Den Knoblauch reinpressen und die Dose Tomaten, den Kardamon und den Kreuzkümmel dazugeben. Wenn das Gemüse gar ist, die Kichererbsen dazu geben und kurz heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

