

Lamm-Koteletts mit Egyptian-Dukkah-Couscous

Zutaten für 6 Personen:

12 Lammkoteletts

3 EL **NoMU Lamb Rub**

60 ml Olivenöl

(Olio Extra Vergine di Oliva
"Terre dell'Abbazia" von Ursini)

NoMU Just Salt, Pepper

Couscous:

1 fein geschnittene Zwiebel

125 ml Olivenöl

1 fein geschnittene

Knoblauchzehe

2 EL **NoMU Moroccan Rub**

2 Tassen Couscous

3 Tassen Hühnerfond, heiß

2 Zitronen

½ Dose **NoMU Egyptian
Dukkah**

NoMU Just Salt, Pepper

Bund Petersilie



Öl und Lamb Rub zu einer Marinade mischen und die Koteletts damit einreiben. Ca. 1 Stunde ziehen lassen



Die Zitronen waschen und die Schale mit einer feinen Reibe (Zester von Microplane) abreiben.

Zwiebel in der Hälfte des Olivenöls farblos anschwitzen. Knoblauch und Moroccan Rub dazugeben und 2 Minuten köcheln lassen.

Den Couscous dazugeben und gut umrühren. Mit dem vorbereiteten Hühnerfond aufgießen. Umrühren, zudecken und den Topf vom Feuer nehmen. Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Dan Couscous mit einer Gabel auflockern und das restliche Olivenöl, den Zitronensaft und die Dukkah einarbeiten.

Vor dem Servieren mit einer Handvoll grob geschnittener Petersilie und Zitronenzesten bestreuen



Eine Grillpfanne erhitzen und das Fleisch sehr heiß von allen Seiten anbraten, besonders die Fett-Anteile (das geht gut, wenn man das Fleisch mit einer Grillpinzette entsprechend positioniert).

Das Fleisch soll außen gut gebräunt und innen rosa sein. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und ca 4 Minuten rasten lassen.

Erst beim Anrichten oder bei Tisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Öffnungszeiten

zumKochen Mag. Renate Wurzer

MI 9 - 13 und 15 - 17 Uhr
anschl. Kochkurse

DO u. FR
SA

9 - 13 und 15 - 18.30 Uhr
9 - 13 Uhr

Seite 1