



Katja Kraher

Lammlachs mit Gemüse-Couscous-Salat und Avocado-creme

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse, à 200 g
Pflanzenöl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Fleisch in einer heißen Pfanne scharf anbraten und anschließend für ca. 25 Minuten im Backofen medium garen. Aus dem Ofen nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Couscous:

125 g Couscous
½ Salatgurke
½ rote Paprika
½ gelbe Paprika
½ Zitrone
1 Zwiebel
1 Chili
500 ml Gemüsefond
2 TL Sambal Oelek
1 TL Tomatenmark
5 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Gemüsefond aufkochen und den Couscous zugeben. Im Topf garziehen lassen.

Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Kerngehäuse der Paprika entfernen und zusammen mit der Gurke ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen. Chili halbieren, vom Kerngehäuse befreien und kleinschneiden. Nach Belieben dazugeben.

Aus dem Sambal Oelek, dem Tomatenmark und Olivenöl ein Dressing anrühren. Couscous mit dem Dressing marinieren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Avocado-creme:

1 Avocado
200 g Joghurt
½ Zitrone
1 Bund glatte Petersilie
1 Prise Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Avocado halbieren und Kern entfernen. Kleinschneiden und mit dem Joghurt in ein hohes, schmales Gefäß geben. Zitrone auspressen und den Saft dazugeben. Petersilie waschen, trocken wedeln und ebenfalls dazugeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.