Lamm-Bowl mit Couscous und Pfefferminze

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 30 min

Aktivzeit: 30 min

Einfach

Zutaten

für 4 Personen

4	Koteletts vom Schweizer Lamm
3 Zweige	Pfefferminze
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
240 g	Couscous
1	säuerlicher Apfel
1	Gurke
1	Rettich
2	Rüebli
200 g	Jungsalat
1	Bio-Orange
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 EL	Olivenöl

Nährwerte

1 Portion enthält ca.:

593	kcal
35 g	Eiweiss
23 g	Kohlenhydrate
39 g	Fett

enthält Gluten

Laktosefrei

Glück am Stück

Das Lamm ist auch als ganzes Rack gebraten ein zartes Erlebnis.

Zubereitung

1. Lammkoteletts 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit dem Öl mischen und die Koteletts damit einreiben.

2. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Apfel putzen und würfeln. Gurke putzen, Rettich und Rüebli schälen und alles dünn schneiden. Salat verlesen. Alles in vier grossen Bowls anrichten.

3. Orange heiss abwaschen, Schale mit Zestenreisser ablösen, Saft auspressen, beides mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl kräftig unterrühren und Vinaigrette gleichmässig über die Bowls verteilen.

4 Lammkoteletts in einer Grillpfanne bei starker Hitze 4–5 Minuten grillieren, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zusammen servieren.