



Lamm-Bowl mit Couscous und Pfefferminze

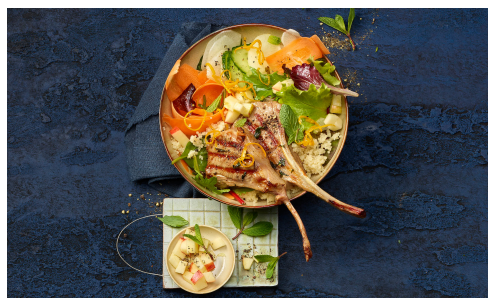


Der feine Unterschied.

 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.



Der feine Unterschied.

4

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