

# Lamm mit Couscous & Zitronenjoghurt



## Zutaten:

Für 4 Personen

- 2 Stck. Lammlachs
- 2 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Ras el Hanout
- 250 g Couscous
- 8 schwarze Oliven ohne Stein
- 60 g Pistazien
- 10 Blätter Minze
- 1 kl. Bund Petersilie, glatt
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 Zitronen (je nach Größe)
- 1 Limette
- 200 g Joghurt

außerdem: Alufolie

## Zubereitung:

Petersilie und Minze waschen, in Küchentuch trockentupfen, anschließend klein hacken, Pistazien und die schwarzen Oliven ebenfalls hacken.

Saft von Zitrone(n) und Limette auspressen und beiseite stellen.

Lammlachs kalt abspülen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Ras el Hanout würzen. 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von jeder Seite 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und in Alufolie einpacken, weitere 5 Minuten darin ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous nach Packungsangabe zubereiten. Ich hatte einen vorgegarten, der nur noch mit kochendem Wasser übergossen wird und anschließend 5 Minuten ziehen muss.

Die Hälfte des beiseite gestellten Saftes zum Joghurt geben und in Schälchen oder Gläser füllen.

Die gehackten Zutaten zum Couscous geben und vorsichtig unterheben und auch die 4 EL Olivenöl.

Lamm auspacken - den Fleischsaft ebenfalls zum Couscous geben - und in Scheiben schneiden und alles auf dem Couscous anrichten.

Fleisch und Couscous schmecken mit dem Zitronenjoghurt besonders gut.

*Nährwert: ca. 657 kcal*

Guten Appetit! 😊