

Jacqueline Amirfallah
Gurken-Taboulé mit Minze
und gebratenen Lammkoteletts

Mittwoch, 3. Juni 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Weltküche

Zutaten:

8	Lammkoteletts
etwas	Kreuzkümmel, gemahlen
60 ml	Olivenöl
2	Salatgurken
etwas	Salz
150 g	griechischer Joghurt
200 g	Couscous (Instant)
1 Bund	Minze
1 Bund	Koriander
1 Bund	Dill
2 EL	Rosinen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Walnüsse
1 EL	getrocknete Rosenblütenblätter
2	Bio-Zitronen



Zubereitung:

1. Die Lammkoteletts abrausen, trocken tupfen und mit Kreuzkümmel würzen, mit wenig Olivenöl einstreichen und so bis zum Braten marinieren.
2. Die Gurken waschen. Aus den Gurken mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen und diese beiseitelegen. Die restliche Gurke auf einer groben Reibe raspeln. Gurkenraspel in eine in eine Schüssel geben, salzen und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Anschließend 3 EL der geraspelten Gurken mit dem Joghurt mischen.
4. Restliche Gurkenraspel, inklusive entstandenem Saft, mit dem Couscous mischen.
5. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
6. Die Hälfte vom Dill zur Seite stellen, restliche fein geschnittene Kräuter unter den Gurken Couscous geben.
Tipp: Falls die Gurken nicht genug Wasser gezogen haben, kann noch etwas Gemüsebrühe unter den Couscous gemischt werden.
7. Rosinen fein hacken und ebenfalls zum Couscous geben, 20 Minuten ziehen lassen, dabei immer wieder locker umrühren.
8. Knoblauch schälen und fein schneiden. Walnüsse fein hacken.
9. Knoblauch, Walnüsse, restlichen gehackten Dill und Rosenblütenblätter unter den Gurkenjoghurt mischen und mit Salz abschmecken.
10. Zitronen heiß abwaschen, abtrocknen. Von einer Zitrone etwas Schale abreiben, alle Zitronen auspressen.
11. Zitronenabrieb und -saft sowie restliches Olivenöl zum Couscoussalat (Taboulé) geben und gut untermischen, abschmecken.
12. Die Gurkenkugeln salzen.
13. Eine Grillpfanne gut erhitzen, die marinierten Koteletts salzen und in der heißen Grillpfanne von beiden Seiten jeweils etwa 2 Minuten braten.
14. Gurken-Taboulé auf Teller geben, die Gurkenkugeln darüber geben, Lammkoteletts anlegen und den Würzjoghurt dazu reichen.

Pro Portion: 860 kcal / 3600 kJ
44 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 56 g Fett