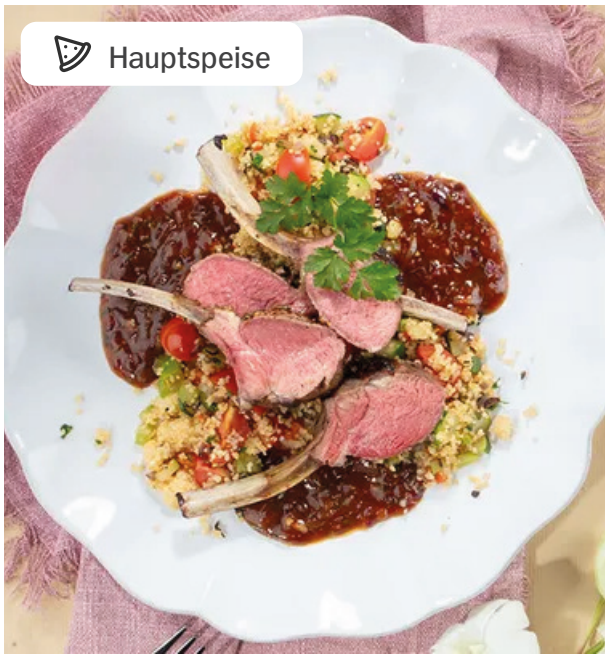

Lammkarree mit Balsamico-Glasur

mit Gemüse-Couscous und Bratenjus

- 30 min Zubereitungszeit
- 45 min Kochzeit
- 1.606 kcal pro Portion
- Mittel
- Deutsche Küche
- International

Zutaten

2 Portionen

1	Bio-Orange
2	Knoblauchzehen
4	Zweige Rosmarin
1 El	Honig
3 El	Balsamicoessig
6 El	Olivenöl
1	Zucchini
10	Cherrytomaten
2	Stangen Staudensellerie
2	Zwiebeln, rot
0,25	Bund Petersilie
0,25	Bund Minze
1	Möhre
1	Chilischote
100 g	Couscous
250 ml	Gemüsefond

Zubereitung

1. Orange abwaschen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. 1 Knoblauchzehe schälen und pressen. Rosmarin grob kleinhacken. Orangensaft und -abrieb, Rosmarin, gepressten Knoblauch, Honig, Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl und Salz, Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Lammkarree abwaschen, trockentupfen und mit der Marinade einreiben. Lammkarree abdecken und kaltstellen.

2. Zucchini abwaschen, entkernen und in Würfel schneiden. Tomaten abwaschen und vierteln. Staudensellerie putzen und ebenfalls in Würfel schneiden. 1 Zwiebel und letzte Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden. Petersilie und Minze fein hacken. Möhre schälen und in Würfel schneiden. Chilischote entkernen und in Würfel schneiden.

3. Couscous in 125 ml Gemüsefond aufkochen und 5 Min. ziehen lassen.

4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Chili und Möhre anschwitzen. Sellerie und Zucchini hinzugeben. 2–3 Min. braten. Tomaten kurz hinzugeben. Couscous hinzugeben. Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

5. Backofen auf 120 °C Umluft vorheizen. Lammkarree aus der Marinade holen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen.

500 g	Lammkarree
1 Prise	Salz, Pfeffer zum Würzen

Lammkarree darin kräftig von beiden Seiten anbraten. Anschließend in eine ofenfeste Form legen und im Ofen w 15 Min. garen.

6 Letzte Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In der selben Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Zwiebeln anschwitzen. Mit der übrig gebliebenen Marinade und dem restliche Gemüsefond ablöschen. Leicht einkochen lassen. Bratenpaste hinzugeben. Erneut aufkochen und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

7 Lammkarree zusammen mit dem Gemüse-Couscous und der Bratensauce auf Tellern anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	827kJ /199kcal	6.693kJ /1.606kcal
Fett	16g	128g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	41g
Kohlenhydrate	8g	60g
davon Zucker	2g	16g
Eiweiß	7g	50g
Salz	1g	4g