



## GEBRATENE LAMMLACHSE

mit Tomaten-Oliven-Kruste auf lauwarmem Paprikagemüse



Dirk Luther







Die Tomatenwürfel aus dem Kühlschrank nehmen. Oliven, abgezapfte Thymian- und Basilikumblätter hacken, die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden.



Die Kräuter und Oliven mit den getrockneten Tomaten unter die abgekühlten Tomatenwürfel mischen.



Nach und nach Weißbrotbrösel zugeben, bis die Masse schön geschmeidig und streichbar ist. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.



Die Lammlachse werden nun mit der Tomaten-Oliven-Kruste bedeckt.

# Gebratene Lammlachse

mit Tomaten-Oliven-Kruste auf lauwarmem Paprikagemüse

## ZUTATEN

**COUSCOUS**  
1/2 Zucchini  
je 1/2 rote und gelbe Paprika, geschält  
1 TL Currypulver  
150 g mittelfeiner Couscous  
1 TL Balsamicoessig, hell  
250 ml Geflügelfond  
1 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Pinienkerne, geröstet  
1 TL schwarze Oliven, gehackt  
1 TL Balsamicoessig, hell  
1 Msp. Raz el Hanout  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**GEWÜRZJOGHURT**  
8 EL Naturjoghurt  
1/2 TL Currypulver  
6 Blatt Pfefferminze, fein geschnitten  
etwas Zitronensaft  
Salz und Cayenpeffer  
etwas Zucker  
ein Hauch Knoblauch

**PAPRIKAGEMÜSE**  
je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote  
1 Aubergine  
1 Zucchini  
3 EL bestes Olivenöl  
80 ml Balsamico-Vinaigrette

**KRUSTE**  
300 g Flaschentomaten  
50 g schwarze Oliven ohne Kern  
3 Thymianzweige  
1/2 Bund Basilikum  
70 g getrocknete Tomaten  
ca. 90 g frisch geriebenes Weißbrot  
2 EL Olivenöl zum Braten  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**LAMMLACHSE**  
650 g Lammlachse  
1 Thymianzweig  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Butter und Öl zum Braten



**RAZ EL HANOUT**  
Diese marokkanische Gewürzmischung vereint je nach Herstellung etwa 20–25 verschiedene Gewürze. Süße, scharfe und bittere Aromen bilden eine außergewöhnlich exotische Gewürzkombination, die hervorragend zu Couscous passt und diesem Gericht eine süßlich würzige Note gibt. Der Begriff kommt aus dem Arabischen und bedeutet wörtlich: „Kopf des Ladens“. Denn nur der Chef des Gewürzladens konnte diese einzigartige Mischung von Gewürzen herstellen.

**COUSCOUS** Zucchini und Paprika in feine Würfel schneiden, Geflügelfond erhitzen. Couscous in eine Schüssel geben und nach und nach mit dem heißen Geflügelfond aufgießen. 4–5 Minuten ruhen lassen, bis der Fond aufgesogen ist. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Gemüse farblos anschwitzen, die Hitze reduzieren und den Couscous hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver, Balsamicoessig und Raz el Hanout würzen. Kurz vor dem Servieren Pinienkerne und Oliven beigegeben und mit Olivenöl abschmecken.

**GEWÜRZJOGHURT** Für den Joghurt alle Zutaten miteinander vermengen und dezent abschmecken.

**PAPRIKAGEMÜSE** Für das Paprikagemüse die Schoten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen, die Hälften mit der Hautseite nach oben unter den Grill legen. Wenn die Haut braun ist und Blasen wirft, enthäuten und in 1 x 1 cm breite Stücke schneiden. Aubergine und Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, in 3 EL Olivenöl braten. Auf einer Platte auslegen. Die Paprikastücke in der gleichen Pfanne kurz schwenken und dann zu dem anderen Gemüse geben. Mit der Vinaigrette übergießen und 45 Minuten marinieren.

**KRUSTE** Für die Tomatenkruste die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und die Hälften in Würfel schneiden. In 2 EL Olivenöl anschmoren, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Kühlschrank stellen. (Für die weitere Zubereitung siehe linke Spalte.)

**LAMM** In einer Pfanne das Öl und die Butter aufschäumen lassen. Die Lammlachse gemeinsam mit dem Thymianzweig und dem Knoblauch rundum anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Bei 135 °C in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 12–15 Minuten garen. Nebeneinander in eine längliche, feuerfeste Form legen, mit der Tomaten-Oliven-Kruste bedecken (siehe linke Spalte) und unterm Grill goldbraun überbacken. Herausnehmen und ruhen lassen.

**ANRICHTEN** Das Paprikagemüse mit dem Couscous auf 4 Teller verteilen. Das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit Gewürzjoghurt dekorieren.