



# Lammkoteletts mit Couscous-Salat



## Sommerfrische aus der Pfanne.



### Zutaten für 2-4 Personen:

- 800 g Lammkaree
- je ½ rote und gelbe Paprikaschote
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bio-Orange
- 8 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 250 g Couscous
- Salz
- Pfeffer



### Zubereitung (ca. 45 Minuten):

Für den Couscous-Salat als sommerliche Beilage Couscous in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung zubereiten. Paprika putzen, waschen und würfeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Für die Vinaigrette Orange heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Orange halbieren und auspressen. Saft, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Couscous mit einer Gabel auflockern. Mit Paprikawürfeln, Vinaigrette und Hälfte gehackter Petersilie vermengen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Gremolata Knoblauch schälen und hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln von den Zweigen streifen und hacken. Übrige Petersilie, Rosmarin, Knoblauch, Orangenschale und 5 EL Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Anschließend das Lammkaree trocken tupfen und in einzelne Koteletts schneiden. In einer Grillpfanne ohne Fett unter Wenden ca. 6 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lammkoteletts und Couscous-Salat auf Tellern anrichten und etwas Orangen-Rosmarin-Gremolata auf den Lammkoteletts verteilen. Übrige Gremolata in einem Schälchen dazu reichen.