



LAMMFILET MIT TABOULEH



30 Min.



mit Fleisch

Zutaten 4 Portionen

250 g	Couscous
3	mittelgroße Tomate(n)
4	Lauchzwiebel(n)
2 Zweig(e)	Rosmarin
2 Stiel(e)	Thymian
8	Lammfilets (à ca. 70 g)
etwas	Salz
etwas	Öl
1 EL	Butter
1 Packung(en)	Petrella mit frischem Schnittlauch (à 125 g)
3 Stiel(e)	Pfefferminze
1 Bund(e)	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone(n)
etwas	Pfeffer
1/2 Bund(e)	Schnittlauch
etwas	grober Pfeffer

Petrella Produkte



Petrella Schnittlauch



LAMMFILET MIT TABOULEH



30 Min.



mit Fleisch

So wird's gemacht

1. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Tomate(n) waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Lauchzwiebel(n) waschen und in Ringe schneiden.
2. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln. Lammfilets trocken tupfen und mit Salz würzen. Etwas Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Lammfilets darin rundherum kräftig anbraten. Butter zugeben und schmelzen lassen. Lammfilets darin schwenken. Rosmarin und Thymian zugeben. 2/3 vom Petrella Schnittlauch in Klecksen auf die Filets verteilen. Dann im vorgeheizten Backofen (Umluft: 125 °C) 6–8 Minuten garen.
3. Inzwischen Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und, bis auf einige zum Garnieren, hacken. Couscous, Tomaten, Lauchzwiebeln und gehackte Minze und Petersilie mischen.
4. Zitrone(n) heiß waschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zitrone(n) halbieren und auspressen. Restlichen Petrella Schnittlauch, Zitronensaft und -abrieb mit etwas Öl in einer Schüssel verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Lammfilets aus dem Ofen nehmen und in Scheiben schneiden. Mit dem Couscous auf Tellern anrichten. Petrella-Schnittlauch-Dressing darüber träufeln. Mit übriger Minze, Schnittlauchröllchen, Kräutern aus der Pfanne und grobem Pfeffer garnieren.