

LAMMKOTELETTS MIT ZIMT UND CHILI AN COUSCOUS-SALAT

- PORTIONEN: 4
- ZUBEREITUNGSZEIT: 10-15 MINUTEN
- KOCHDAUER: 12-16 MINUTEN

ZUTATEN:

- 8 MAGERE LAMMKOTELETTS
- SALZ UND FRISCH GEMAHLENER PFEFFER
- 1 TL GEMAHLENER ZIMT
- 2,5ML/½ TL GETROCKNETE CHILIFLOCKEN
- 10ML/2 TL ÖL
- FÜR DEN COUSCOUS-SALAT:
- 450G/1 PFUND COUSCOUS
- 50G/2 OZ BUTTER
- 600ML/1 PINT GUTE, HEISSE GEMÜSE- ODER HÜHNERBRÜHE
- 100G/4 OZ MANTELBLÄTTCHEN, ANGERÖSTET
- 50G/2OZ ROSINEN
- ½ GURKE, OHNE SAMEN UND GEWÜRFELT
- GROSSE HANDVOLL FRISCH GEHACKTE MINZE

ZUBEREITUNG:

1. IN EINER FLACHEN SCHÜSSEL MIT DER SALATSSOSSE, ZIMT, CHILIFLOCKEN UND ÖL MISCHEN.
2. UM DEN COUSCOUS VORZUBEREITEN, DEN COUSCOUS UND DIE BUTTER IN EINE GROSSE, FLACHE, HITZEBESTÄNDIGE SCHÜSSEL GEBEN, BRÜHE HINZUFÜGEN, ABDECKEN UND SO LANGE STEHEN LASSEN BIS DIE FLÜSSIGKEIT ABSORBIERT IST (DAS DAUERT ETWA 5 MINUTEN).
3. DEN COUSCOUS MIT EINER GABEL LOCKERN UND DIE ÜBRIGEN ZUTATEN FÜR DEN COUSCOUS UNTERMISCHEN. WENN NÖTIG WÜRZEN UND ZUR SEITE STELLEN.
4. DIE KOTELETTS FÜR 6-8 MINUTEN UNTER DER VORGEHEIZTEN GRILLSTUFE IM BACKOFEN ODER AUF EINEM VORBEREITETEN GRILL AUF JEDER SEITE ANBRATEN.
5. SERVIEREN SIE DAS LAMM MIT DEM COUSCOUS-SALAT UND HOUMOUS.

