

Menü des Monats

Couscous mit Lammhuf

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten

4 Lammhüftli (je 100-130g)
oder Lamm vom Nierstück
1 Liter fettfreie Bouillon
150g Couscous
1 unbehandelte Zitrone
4 Tomaten
½ mittlere gelbe Peperoni
60g Sauerampferblätter oder
Red Chard (Naturaplan/Betty Bossi)
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Exotic-Pfeffermischung
Olivenöl



Zubereitung

1. Wenig Öl (ca. zwei Tropfen), wenig Pfeffer verrühren und damit das Fleisch bestreichen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.
2. Die Bouillon zum Sieden bringen, das Fleisch beigegeben, unter leichtem Sieden ca. 20 Min. ziehen lassen, herausnehmen. Fleisch salzen (ca. ¾ TL) und zugedeckt warm stellen.
3. Den Sud in einen Messbecher absieben, 3dl in die Pfanne zurück gießen und aufkochen.
4. Couscous in eine Schüssel geben, Sud darüber gießen, mischen und zugedeckt ca. 5Min quellen lassen, abkühlen.
5. Salatsauce: 3 EL Olivenöl, Saft von Zitrone und abgeriebene Schale, etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle mischen.

6. Tomaten entkernen und in Würfel schneiden, die Hälfte der Sauerampferblätter oder Red Chardblätter in Streifen schneiden oder hacken und mit der Salatsauce und dem Couscous mischen.
7. ½ Peperoni vierteln und in feine Streifen schneiden und beiseite stellen.

Servieren

Teller mit restlichen Sauerampfer- oder Red Chardblätter belegen (Platz für Fleisch lassen), Couscous schöpfen und mit einigen Peperoni-Streifen garnieren.

Fleisch in Scheiben schneiden dazulegen und mit Exotic-Pfefferkörner garnieren.

Bemerkung

Der Couscous kann auch warm serviert werden. Dazu überbrühen Sie die Tomaten- und Peperonistücke und lassen diese in leicht siedendem Wasser etwas ziehen; dann rühren Sie dies unter den Couscous; mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Die oben erwähnte Salatsauce fällt für den Couscous weg. Stattdessen servieren Sie als Vorspeise einen grünen Salat mit der Vitalyse-Salatsauce.

Auch eine zusätzliche Gemüseportion, z.B. Zucchini, passt hervorragend dazu.

Tipps

- Den restlichen Sud können Sie für eine Gemüsesuppe verwenden
- Statt Lamm können Sie auch Pouletbrüstli nehmen

Berechnung für 1 Person

1 Stärke
1 Gemüse (ohne zusätzliches Gemüse)
1 Protein (100g Lamm)

Wir wünschen Ihnen EN GUETE!

