▪ Die Küchenschlacht – Menü am 06. April 2020 ▪
Leibgericht mit Alfons Schuhbeck

Marco Heinrich

Lammkarree mit Granatapfelsauce und Couscous-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammkarree:
1 Lammkarree, à ca. 400 g
½ Granatapfel
1 Schalotte
½ EL flüssiger Honig
½ TL flüssiger Honig
200 ml trockener Rotwein
125 ml Gemüsefond
2 Zweige Thymian
½ TL Speisestärke
neutrales Öl, zum Anbraten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 175° C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Lammkarrees waschen, trocken tupfen und die Rippenknochen säubern. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 4 min. anbraten. Herausnehmen und auf ein Backblech setzen. Fleisch mit 1 EL Honig bestreichen und im vorgeheizten Backofen ca. 20 min. garen.

Granatapfel halbieren und mit einem Löffel die Kerne aus einer der Hälften klopfen. Schalotte abziehen und fein würfeln.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin ca. 2 min. andünsten, dann ca. 2/3 der Granatapfelkerne und 1 TL Honig zugeben. Mit Wein und Fond ablöschen, aufkochen und ca. 20 min. köcheln lassen.

In der Zwischenzeit den Couscous-Salat zubereiten.

Thymian waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und evtl. hacken.

Fleisch aus dem Ofen nehmen, mit Alufolie zudecken und ca. 10 min. ruhen lassen.

Stärke mit 1 EL Wasser glattrühren, in die kochende Granatapfelsauce rühren und ca. 1 min. weiter köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig abschmecken.

Für den Couscous-Salat:
50 g Instant-Couscous
½ Zucchini
25 g Baby-Blattspinat
75 g getrocknete Soft-Aprikosen
½ rote Zwiebel
1 Zitrone
½ TL Honig
1½ EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Couscous in einer Schüssel mit 100 ml kochendem Salzwasser übergießen und ca. 5 min. ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchiniwürfel darin unter Wenden ca. 4 min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinat waschen und trocken schütteln. Aprikosen in kleine Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in fein würfeln.

Zitrone halbieren und auspressen. 1 ½ EL Zitronensaft und ½ TL Honig verrühren. Olivenöl tröpfchenweise unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Couscous, Zucchini, Spinat, Aprikosen, Zwiebeln und Vinaigrette vermengen und ca. 15 min. durchziehen lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.