



Sendung vom: 12. August 2022

Gastkoch: Daniel Endemann

*Rosa gebratener Lammrücken | Gewürzjoghurt |  
Melonensalsa | geschmolzene Tomaten | Gemüse Couscous*

**4 Personen**

**Melonensalsa:**

300 g	Wassermelone
½	Salatgurke
1	Chili
1	Avocado
2 EL	Schnittlauch geschnitten
1 EL	Lauchzwiebel
2 Stiele	Minze
1 Stiel	Koriander
1	Limette
1 EL	Sumach
3 EL	Olivenöl

Salz, Pfeffer und Honig

Melone, Gurke und Avocado schälen, entkernen und fein würfeln. Lauchzwiebel und Chili fein würfeln. Minz- und Korianderblätter und Schnittlauch fein schneiden.

Melonenwürfel, Gurke, Avocado, Lauchzwiebel, Pfefferschoten, Kräuter und Sumach mit Limettensaft und Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen.

**Gewürzjoghurt:**

350 g	Joghurt 3,5%
2 EL	Olivenöl
2 EL	Raz el Hanout
Salz und Pfeffer	

Alle Zutaten miteinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Lammrücken und geschmolzene Tomaten:**

800 g	Lammrücken
50 g	Butter
100 g	Cocktailtomaten
Pflanzenöl, Salz und Pfeffer	

Lammrücken sauber parieren, mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Öl anbraten und mit den Tomaten und der Butter im Backofen bei 80 °C für 20 Minuten garen. Nach der Garzeit 5 Minuten zugedeckt rasten lassen und portionieren.

**Gemüse Couscous:**

200 g	Couscous
200 ml	Gemüsebrühe
1 Zehe	Knoblauch
1	Schalotte
1	Paprika rot
½	Salatgurke
1 Bund	Petersilie
2	Limetten
2 EL	Olivenöl

Salz, Pfeffer und Zucker

Couscous mit 1 EL Öl einreiben, Brühe aufkochen und mit Couscous mischen. Knoblauch, Schalotte, Paprika, Gurke in feine Würfel und Petersilie klein schneiden.

Gemüse mit Couscous mischen, mit Limettensaft und -zesten, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

REZEPT



August