Lammrack auf Rhabarber-Chili-Couscous mit Spargel

Wenn es Frühling wird, dann ist die Zeit reif für das leckere Rezept für Lammrack auf Rhabarber-Chili-Couscous mit Spargel. Lecker und gar nicht so schwer.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 45 min

Koch/Backzeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,8 h



Zutaten

400 g	Lammrack
Nach Belieben	Fleischgewürz

Für die Marinade

1 Stk.	Limette
4 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Bündel	Minze
50 ml	Olivenöl
1 Spritzer	Tabasco

Für das Couscous

1 Stk.	Rhabarber
1 Stk.	Chili
0.5 Stk.	Ingwer
250 g	Couscous
200 ml	Wasser

Für den Spargel

10 Stk.	Spargel
250 ml	Wasser

2 Packungen	Tee ((Lindenblütentee))
100 ml	Sirup ((Lemongrass))

Zubereitung

1. Für das Lammrack auf Rhabarber-Chili-Couscous mit Spargel zuerst die Marinade für das Fleisch zusammenrühren. Dazu Knoblauch abziehen, die Minze waschen und beides fein hacken. Von der Limette zuerst die Schale abreiben und dann den Saft ausdrücken. Alles zusammen mit Olivenöl und Tabasco mischen. Das Fleisch mit Würze beträufeln und mit der Hälfte der Marinade bestreichen.

2. Den Backofen auf 120°C vorheizen. In einer beschichteten Pfanne Öl richtig heiß werden lassen und das Lammrack darin von beiden Seiten kurz anbraten. Nicht zu lange, sonst wird das Lamm trocken und dann schmeckt es nicht mehr.

3. Nach dem Anbraten das Rack in eine feuerfeste Form geben, den Rest der Marinade darüber geben, verstreichen und in den Backofen stellen. 45 Minuten auf mittlerer Schiene braten.

4. In der Zwischenzeit für den Couscous den Rhabarber schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Ebenso wie Chili, diese entkernen, abwaschen und würfeln. Die Ingwerknolle schälen und raspeln. In einer mittelgroßen feuerfesten Form Wasser erhitzen, den Rhabarber hinzugeben, ebenso wie Ingwer und Chili und alles zusammen aufkochen lassen.

5. Salz, Bouillon und Couscous zugeben und alles zusammen 5 Minuten neben das Lamm in den Ofen stellen. Wenn alles Wasser aufgesogen ist, wieder herausnehmen, Olivenöl zugeben und gut durchmischen.

6. Die Spargelstangen schälen, kurz blanchieren, den Tee aufkochen und um die Hälfte reduzieren. Lemongras Sirup hinzugeben und alles erneut einreduzieren. Den Spargel in eine Pfanne legen, das Teegemisch drübergießen und bissfest garen.

7. Zum Anrichten den Spargel dekorativ auf einem Teller anrichten, das Rack in Scheiben schneiden und danebenlegen, ein wenig Couscous dazu und sofort warm servieren.

Tipp

Das Lammrack auf Rhabarber-Chili-Couscous mit Spargel schmeckt besonders gut mit grünem Spargel, aber auch weißer ist lecker. Die unterschiedlichen Garzeiten beachten.