

# Couscous-Salat mit Grapefruit, Fenchel, Datteln, Joghurt-Minz-Sauce und Lammstielkoteletts

---

 [happy-mahlzeit.com/2021/08/03/couscous-salat-mit-grapefruit-fenchel-datteln-joghurt-minz-sauce-und-lammstielkoteletts](https://happy-mahlzeit.com/2021/08/03/couscous-salat-mit-grapefruit-fenchel-datteln-joghurt-minz-sauce-und-lammstielkoteletts)

## Zutaten für 2 Personen

### Für den Salat:

- 150 g Instant-Couscous
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knolle Fenchel
- 2 rote Grapefruits
- 75 g Datteln, ohne Stein
- 200 ml Orangensaft
- 30 ml Oliven
- 1 Bund Minze
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz
- Pfeffer

### Für das Lamm:

- 300 g Lammstielkoteletts
- 1 TL Sumach
- 20 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

### Für die Sauce:

- 150 g Griechischer Joghurt
- 1 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Zucker
- 1 EL Olivenöl
- 2 Stängel Minze
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung:

In einem Topf 100 ml Wasser zum Kochen bringen.

Für den Salat den Couscous in eine Schüssel geben. Grapefruits schälen, Hälfte der Filets auslösen, Rest der Grapefruits auspressen. Orangensaft, Olivenöl und 100 ml Grapefruitsaft mit 100 ml kochendem Wasser vermengen und über den Couscous gießen und quellen lassen.

Datteln klein schneiden. Fenchelsamen im Mörser zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, das Grün entfernen und den Rest in Ringe schneiden. Fenchel putzen, Strunk entfernen. Fenchel in feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Den Couscous mit Datteln, Frühlingszwiebeln, Fenchel, Fenchelsamen, Grapefruit-Filets und Kräutern vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammkoteletts kalt abbrausen, trockentupfen und in Olivenöl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Sumach würzen. Lammkoteletts vom Herd nehmen und ruhen lassen.

Für die Sauce die Limette heiß abbrausen, trockenreiben, Schale abreiben und etwa 1/2 EL Saft auspressen. Knoblauch abziehen und fein hacken. Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Joghurt mit Olivenöl, Knoblauch, Limettenabrieb und-saft und Minze vermengen, mit Zucker abschmecken und mit Salz und Pfeffer würzen.

Couscous-Salat mit Lamm-Koteletts und Joghurt-Minz-Sauce auf Tellern anrichten und servieren.

Rezept: Romy Schneider

Quelle: Die Küchenschlacht vom 27. Juli 2016

Episode: Salate