

ZUTATEN

4	Koteletts vom Schweizer Lamm
3	Zweige Pfefferminze
2 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
240 g	Couscous
1	säuerlicher Apfel
1	Gurke
1	Rettich
2	Rüebli
200 g	Jungsalat
1	Bio-Orange
6 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

LAMM-BOWL MIT COUSCOUS UND PFEFFERMINZE



Für 4 Personen



30 Minuten



Leicht



593 kcal

*Viel Erfolg beim Kochen über einen
Positives Feedback freue ich mich
immer wieder, wie es euch beim
Kochen gelaufen ist.*

**vom
FRITZ**
LEBENSMITTEL – VOMFRITZ.CH

ZUBEREITUNG

1. Lammkoteletts 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Mit dem Öl mischen und die Koteletts damit einreiben.
2. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Apfel putzen und würfeln. Gurke putzen, Rettich und Rüebli schälen und alles dünn schneiden. Salat verlesen. Alles in vier grossen Bowls anrichten.
3. Orange heiss abwaschen, Schale mit Zestenreisser ablösen, Saft auspressen, beides mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl kräftig unterrühren und Vinaigrette gleichmässig über die Bowls verteilen.
4. Lammkoteletts in einer Grillpfanne bei starker Hitze 4–5 Minuten grillieren, dabei einmal wenden. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles zusammen servieren.