

**Frisch gekocht**  
**Dienstag, 24.05.2016**



**Rezept von Lisl Wagner-Bacher**

## **Gegrilltes Lammkarree mit gefülltem Paprika**

**40 Minuten/ aufwendig**



### **Zutaten für 4 Personen**

2 Lammkarree (mit Rippenknochen).

Mediterrane Marinade für das Lamm: 4 EL brauner Zucker, 200 ml Zitronensaft, etwas geriebene Zitronenschale, 2 Knoblauchzehen (klein gehackt), 2 Chilischoten (halbiert), etwas Rosmarin, Lorbeerblätter, Thymian, Salz, Pfeffer, 200 ml Olivenöl.

Für die gefüllten Paprika:

4 Spitzpaprika zum Füllen, 2 rote und 2 gelbe Paprika, 1 Zucchini, Balsamico-Essig, Olivenöl, 3 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, 120 g geröstete Mandeln, 100 g geröstete knusprige Weißbrotwürfel, 200 g Couscous, 400 ml Suppe, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, Raz el Hanout, Rosmarin, Thymian.

Außerdem: 4 rote Spitzpaprika-Filets, im Rohr gebraten, Haut abgezogen.

### **Zubereitung**

Die Spitzpaprika zum Füllen mit Olivenöl einstreichen und im Rohr bei 200-250 °C so lange braten, bis die Haut beginnt schwarz zu werden. Anschließend die Kerne entfernen, die Haut abziehen und die Paprika der Länge nach aufschneiden. Für die Fülle die mit dem Sparschäler geschälten roten und gelben Paprika und den Zucchini in möglichst kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian zugeben und kurz dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen. Mit den Brotwürfeln vermischen und beiseite stellen.

Für den Couscous die Suppe aufkochen, Couscous zugeben und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Anschließend mit den Mandeln, der Zitronenschale, etwas Olivenöl und frischen Kräutern vermengen. Mit Raz el Hanout, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lammkarrees von allen Seiten jeweils 1 Minuten grillen, danach indirekt bis zur gewünschten Kerntemperatur (ca. 58 °C) fertig garen. Alle Zutaten für die Marinade gut verrühren. Das Fleisch kurz vor Ende der Garzeit damit bestreichen.

Couscous in die Spitzpaprika einfüllen und einrollen. Das Paprika-Zucchini-Gemüse darauf verteilen und auf Tellern anrichten. Mit dem Lamm und eingerollten Spitzpaprika-Filets servieren.