PYRENÄEN MILCHLAMMSCHULTER
AN FRUCHTIGEM ONEPOT MINZE COUSCOUS SALAT
& GRÜNEM BEILAGESALAT

ZUTATEN:

LAMM:
1 Pyrenäen Milchlammschulter (ca. 500g)
1 Apfel
1 Zwiebel
Handvoll Dörrpflaumen ungeschwefelt
Weisswein
Rohrzucker
Salz & Pfeffer

COUSCOUSSALAT:
1 Tasse Couscous
200g Erdbeeren
1 Zweig frischer Pfefferminz
1 Mango
1/2 Granatapfel
50g Pinienkerne
50g getrocknete Aprikosen (säuerlich)
1 Orange
Salz & Pfeffer
Balsamico

BEILAGENSALAT:
100g Nüsslisalat
Handvoll Kürbiskerne
100g Erdbeeren
Handvoll getrocknete Cranberries
1/2 Granatapfel
Himbeeressig
Pistazienöl

ZUBEREITUNG:
Ofen auf 200' vorheizen.
Lammschulter salzen und pfeffern. In einem mittelgrossen Schmortopf die Lammschulter hereingeben. Den Apfel sowie die Zwiebel geviertelt beigeben. Die Dörrpflaumen ebenfalls beigeben. Schmortopf ca. 3cm hoch mit Weisswein auffüllen. Die Schulter oben mit Rohrzucker in einer feinen Schicht bedecken.
In den Ofen geben und mit Deckel ca. 45min lang schmoren.

ONEPOT COUSCOUS:
1 Tasse Wasser (gleiches Volumen wie Couscous) mit etwas Salz zum kochen bringen.
Die Tasse Couscous zusammen mit geschnittenem Pfefferminz, gewürfelten Erdbeeren, Mango, Pinienkernen und klein geschnittenen Aprikosen in eine Schüssel geben und das kochende Wasser darübergiessen. Luftig mit Löffel umrühren und 5 Minuten quellen lassen. Saft einer Orange darüber auspressen (frisch). Kerne von halbem Granatapfel darüberstreuen - fertig!

BEILAGENSALAT:
Nüsslisalat zusammen mit Kürbiskernen, geschnittenen Erdbeeren und getrockneten Cranberries in einer Schüssel anrichten. Als Dressing eine 50/50% Mischung von Himbeerbalsamico und Pistazienöl mischen und frisch vor dem Verzehr darübergiessen. Es kann auch ein anderes Dressing verwendet werden (zb. klassisch Französisch oder Jogurtdressing).