

# Lammschnitzelchen mit feurigem Gemüse Couscous

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 5m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '5m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schnelle Küche in 15 Minuten mit fernöstlicher Note, ohne Schick – Schnack

## Zutaten

- Für die Lammschnitzelchen:
- 8 Lamm Schnitzelchen à 80 g,
- (2 Stück p. P., aus der Oberschale oder großen Nuss geschnitten
- 2 El Olivenöl
- 1 Knoblauch Zehen, gepresst
- 5 Korianderkörner, gedrückt
- 1 Thymian Zweig
- 1 Rosmarin Zweig
- 5 Pfeffer Körner
- Für den Gemüse Couscous:
- 8 El Couscous
- 125 ml Hühnerbrühe
- 2 Chilis Schoten, entkernt, fein gewürfelt
- 4 El Zucchini, fein gewürfelt
- 4 El grüne Paprikaschote, fein gewürfelt
- 4 El gewürfelte Tomaten
- 1 Tl gehackte Petersilie
- 1 El Basilikum in Streifen
- 1 Msp. Sambal Oelek
- 1 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle.

## Zubereitungsart

### **Schritt1**

Das Gemüse Couscous:

### **Schritt2**

Chiliwürfelchen und Couscous in Olivenöl kurz anschwitzen, mit Hühnerbrühe aufgießen, 5 min. köcheln lassen.

### **Schritt3**

Das Gemüse dazu geben und weitere 3 min. köcheln, mit den Gewürzen und Kräutern pikant abschmecken.

### **Schritt4**

Die Lammschnitzel:

### **Schritt5**

Zunächst zwischen 2 Klarsichtfolien sanft klopfen - plattieren und mit den Gewürzen in Öl marinieren.

### **Schritt6**

(Das kann gut schon am Vortag geschehen)

### **Schritt7**

Heraus nehmen und ca. 1 min. von jeder Seite braten.

### **Schritt8**

Die Pfanne zurück ziehen und in der Resthitze rosa - saftig zu Ende garen.

### **Schritt9**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt10**

Auf / mit Couscous anrichten, sofort zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/lammschnitzelchen-mit-feurigem-gemuese-couscous/>