

Lamsfilet met dadels en couscous

30 minuten

4 personen

Geniet van een heerlijk gerecht dat kruidige smaken combineert met een vleugje zoet: Lamsfilet met dadels en couscous. De ras el hanout kruiden geven de lamsfilet een warme, rijke smaak, terwijl de dadels en geroosterde amandelen zorgen voor een verrassende zoete en krokante twist. Met geurige couscous, frisse munt, knapperige erwtes en een dot romige Turkse yoghurt is dit gerecht een echte smaakexplosie! Perfect voor een feestelijk diner of een speciale gelegenheid!



 keurslagerdemeulder

 Keurslager De Meulder

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN:

- 600 à 800 gram lamsfilet
- 2 eetlepels ras el hanout
- 8 grote dadels
- 100 gram blanke amandelen
- 300 gram couscous
- 100 gram granaatappelpitjes
- 200 gram diepvrieserwtjes
- een handvol blaadjes verse munt
- Turkse yoghurt
- 1 blokje kippenbouillon
- goede boter
- peper en zout

BEREIDING:

1. Wrijf de lamsfilets langs alle kanten in met de ras el hanout kruiden. Laat een half uur, afgedekt en op kamertemperatuur, rusten.
2. Snipper de muntblaadjes fijn, zet opzij.
3. Verwijder indien nodig de pitten en harde topjes van de dadels en snij ze heel fijn. Zet apart.
4. Rooster de blanke amandelen in een hete, droge koekenpan. Schud regelmatig zodat ze niet verbranden! Zet opzij
5. Breng 350 ml water met 1 blokje kippenbouillon aan de kook, in een ruime kookpot.
6. Voeg de diepvrieserwtjes toe en wacht tot het water weer kookt. Laat 1 minuut koken.
7. Zet het vuur af en voeg de couscous toe, roer alles goed, dek af en laat 10 minuten staan.
8. Ondertussen kunnen we de lamsfilets bakken. Neem een koekenpan waarin de lamsfilets net mooi in passen en verhit deze om een middelhoog vuur.
9. Bak de lamsfilets een 2 à 3 minuutjes per kant in hete boter voor een mooi rosé resultaat.
10. Wikkel ze daarna losjes in aluminiumfolie en laat ze 5 minuten rusten.
11. Meng de versnipperde munt, de gesneden dadels, de geroosterde amandelen en de granaatappelpitjes onder de warme couscous.
12. Verdeel de couscous over de borden. Snijd de lamsfilets in plakjes en leg ze op de couscous. Voeg een dot Griekse yoghurt toe aan elk bord.
13. Garneer met extra muntblaadjes en granaatappelpitjes indien gewenst.

Smakelijk!