



## Groene asperge couscous met radicchio

### 2 PERSONEN

🕒 40 minuten + 2 uur

### DIT HEB JE NODIG:

- 🌿 1 bio citroen
- 🌿 1½ teen knoflook
- 🌿 1 takje rozemarijn
- 🌿 4 el olijfolie
- 🌿 100 ml karnemelk
- 🌿 400 g lamskoteletjes
- 🌿 75 g volkoren couscous
- 🌿 250 g groene asperges
- 🌿 ½ rode ui
- 🌿 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 🌿 50 g radicchio, ± ½ struikje

**MATERIAAL:** keukenmachine of staafmixer met hakbakje

### ZO MAAK JE HET:

1. Boen de citroenen schoon en rasp de gele schil van de vruchten.
2. Rasp ook 1 teen knoflook fijn.
3. Hak de naaldjes van ½ takje rozemarijn fijn.
4. Meng de citroenrasp met de knoflook, rozemarijn, 1½ el olijfolie en de karnemelk.
5. Dep de koteletjes droog en maak de botjes eventueel schoon.
6. Doe ze in een schaal.
7. Schenk de karnemelkmarinade erover.
8. Marineer de koteletjes minimaal 2 uur afgedekt op een koele plek.
9. Keer ze af en toe zodat het vlees goed met marinade is bedekt.
10. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
11. Snijd van de groene asperges de houtachtige eindjes en gooi weg.
12. Snijd ook de kopjes van de asperges en bewaar ze.
13. Maal de stelen van de asperges in de keukenmachine of in porties in het hakbakje van de staafmixer fijn.
14. Snipper de ui.
15. Hak de laatste ½ teen knoflook en de naaldjes van het laatste ½ takje rozemarijn fijn.
16. Verhit in een koekenpan 1 el olijfolie.
17. Fruit de ui met de knoflook en de rozemarijn 1 minuut.
18. Voeg de aspergekopjes toe en bak in 2 minuten beetgaar.
19. Voeg de fijn gemalen asperge toe en bak nog 3 minuten.
20. Schep de couscous met het paprikapoeder naar smaak erdoor.
21. Bak de asperge couscous nog 2 minuten.
22. Breng goed op smaak met zout, peper en citroensap of een scheutje karnemelk en houd op laag vuur warm.
23. Verhit intussen in een koekenpan de laatste 1½ el olijfolie.
24. Neem de koteletjes uit de marinade en dep droog.
25. Bak de koteletjes op hoog vuur in 1 minuut per kant bruin en vanbinnen rosé en sappig.
26. Snijd de radicchio in reepjes.
27. Schep de radicchio door de couscous.
28. Schep de couscous op de borden.
29. Leg de lamskoteletjes erbij en serveer met extra partjes citroen.

**TIP:** Voeg wat fijngesneden gedroogde abrikozen toe voor een fruitig accent.

**BRON:** [deliciousmagazine.nl](http://deliciousmagazine.nl)

