

Lamm-Rücken mit Rotwein-Ketchup und Bulgur-Salat

Für 2 Personen

1 Lammrücken, á 250 g	200 g groben Bulgur	2 Gemüsezwiebeln
2 Knoblauchzehen	1 Chili-Schote	2 rote Paprikas
1 Limette	1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin
1 Bund Koriander	50 g Tomatenmark	20 g Kreuzkümmelpulver
50 g Zucker	250 g Butter	100 ml Weißwein
200 ml Rotwein	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Für eine Gewürzmischung den Thymian, den Kreuzkümmel und den Rosmarin zupfen. Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Alles zusammen mit Salz in der Küchenmaschine zu Pulver verarbeiten. Den Lammrücken waschen, trocken tupfen und in der Gewürzmischung wälzen. Olivenöl und etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Lammrücken darin anbraten und anschließend in den Ofen geben. Für den Rotweinketchup den Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen. Mit dem Rotwein ablöschen und mit dem Tomatenmark abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Für den Bulgur etwas Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die zweite Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und andünsten. Den Bulgur dazugeben und anrösten. Anschließend mit dem Weißwein ablöschen. Wasser und Salz hinzugeben und köcheln lassen. Für den Bulgur die Paprikas halbieren, vom Strunk und Kerngehäuse befreien, abfackeln, schälen und klein hacken. Die Chili-Schote der Länge nach aufschneiden, den Strunk und das Kerngehäuse entfernen und klein hacken. Den Koriander zupfen und klein hacken. Die Paprika, die Chili-Schote und den Koriander mit etwas Butter unter den Bulgur heben. Die Limette teilen und auspressen. Den Bulgur mit Salz, Pfeffer, dem Olivenöl und dem Limettensaft abschmecken. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen und mit dem Bulgur auf einem Teller anrichten.

Stephan Kahl am 01. Juni 2011