

Lamm-Lachs mit roten Linsen und Granatapfel-Chutney

Für zwei Personen

2 Lammlachse, à 250 g	200 g rote Linsen	8 Strauchtomaten, klein
2 Zitronen	1 Limette	1 gelbe Paprika
1 Zwiebel	1 Schalotte	3 Frühlingszwiebeln
1 Bund Koriandergrün	1 Stück Ingwer, groß	3 Knoblauchzehen
1 Sternanis	1 TL Chili	1 TL Koriandersamen
1 TL Koriander, gemahlen	1 TL Kreuzkümmel	1 TL Kreuzkümmel
Cayennepfeffer	1 TL Zimt	
150 g Gelierzucker (2:1)		
250 ml Granatapfelsaft	30 ml trockener Rotwein	100 ml Apfelessig
Olivenöl	schwarzer Pfeffer	Salz

Eine Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Den Knoblauch zusammen mit den Koriandersamen, dem Kreuzkümmel und dem Chili in einem Mörser zerkleinern und zu einer Gewürzmischung vermengen. Eine Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Die Lammlachse waschen, trocken tupfen und mit der Gewürzmischung, etwas Olivenöl und dem Zitronensaft in einen Gefrierbeutel geben und in den Kühlschrank legen. Die Zwiebel und die restlichen Knoblauchzehen abziehen und klein hacken. Ein Stück Ingwer schälen und ebenfalls klein hacken. Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer darin andünsten. Die roten Linsen, den gemahlten Koriander und dem gemahlten Kreuzkümmel dazugeben. Etwa einen halben Liter Wasser aufgießen und unter Rühren etwa zehn Minuten leicht köcheln lassen. Die Schalotte abziehen und klein hacken. Den Paprika halbieren, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotte und den Paprika darin anbraten und mit dem Apfelessig ablöschen. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den restlichen Ingwer schälen, in sehr feine Würfel schneiden, mit etwas Zimt, dem Sternanis, dem Rotwein, dem Limettensaft und dem Granatapfelsaft in einen Topf geben und aufkochen lassen. Den Gelierzucker hinzugeben und etwa fünf Minuten weiter sprudelnd kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Sternanis entfernen und die Masse abkühlen lassen. Anschließend die Schalotte und die Paprika hinzugeben und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Die Lammlachse aus dem Kühlschrank nehmen, waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, die Lammlachse zunächst scharf anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze rosa braten. Die Tomaten waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln abziehen und in dünne Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocknen und klein hacken. Die übrige Zitrone halbieren und auspressen. Wenn die Linsen weich, aber noch bissfest sind, die Hitze wegnehmen und die Tomaten und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Mit Cayennepfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Kurz vor dem Servieren das gehackte Koriandergrün darüber geben. Die Lammlachse mit den roten Linsen und dem Granatapfelchutney auf einem Teller anrichten und servieren.

Laura Müller am 08. März 2012