

Blumenkohl-Linsen-Salat mit Kürbis, Lamm-Sstielkoteletts

Für zwei Personen

Für den Salat:

½ Blumenkohl	150 g rote Linsen	1 Zwiebel
1 Zitrone	1 Limette	1 EL Honig
1 TL Senf	1 EL Olivenöl	100 ml Weißweinessig
½ Bund glatte Petersilie	½ TL Ras-el-Hanout	Salz, Pfeffer

Für den Kürbis:

1 mittelgr. Butternusskürbis	1 Ei	8 EL Paniermehl
8 EL Mehl	1 TL Stärke	Pflanzenöl, Salz

Für die Lammstielkoteletts:

6 Lammstielkoteletts	3 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 EL Butter	1 TL Honig	½ Bund Petersilie
6 Zweige Thymian	½ TL Ras-el-Hanout	Olivenöl, Salz, Pfeffer

Für den Mandel-Minz-Joghurt:

300 ml Naturjoghurt	5 EL Mandelblättchen	1 Zitrone
1 Limette	½ TL Honig	1 Bund Minze
Chili	Salz	

Für das Pfannenbrot:

1 Prise Backpulver	100 g Joghurt	200 g Mehl
	1 Prise Salz	

Für den Blumenkohl-Linsen-Salat: Den Blumenkohl putzen und fein hobeln. Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Linsen waschen und in Salzwasser bissfest garen. Abgießen. Zitrone und Limette halbieren und jeweils den Saft einer Hälfte auspressen. Zitronensaft, Limettensaft, Weißweinessig, Honig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl damit marinieren. Petersilie abrausen, trockenwedeln und grob hacken. Blumenkohl, Linsen, Zwiebeln und Petersilie vermengen und mit Ras el-Hanout abschmecken.

Für den Kürbis: Kürbis schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden und salzen. Ei verquirlen. Mehl und Stärke mischen. Kürbiswürfel erst in Mehl-Stärke-Mischung, dann in Ei und schließlich in Paniermehl wenden und in heißem Öl goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Lammstielkoteletts: Lammstielkoteletts salzen und von beiden Seiten scharf in Olivenöl anbraten. Knoblauch abziehen und andrücken. Petersilie und Thymian abrausen und trockenwedeln. Petersilie hacken. Knoblauch, Thymian und Butter zum Fleisch in die Pfanne geben, mit Ras el-Hanout würzen, dann mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen. Mit Pfeffer würzen und gehackte Petersilie hinzugeben. Fleisch mit aromatisiertem Fett arosieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Fleisch mit einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.

Für den Mandel-Minz-Joghurt: Zitrone und Limette unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Minze abrausen, trockenwedeln, grob hacken und in einem Mörser zerdrücken. Mandelblättchen dazugeben und ebenfalls mörsern. Anschließend die Masse klein hacken. Dann mit Joghurt vermengen und mit 1 Teelöffel Zitronensaft, Zitronen- und Limettenabrieb, Honig, Chili und Salz abschmecken.

Für das Pfannenbrot: Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz vermengen und zu einem glatten Teig verarbeiten. Etwas ruhen lassen, dann den Teig portionieren, dünn ausrollen und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldgelb ausbacken. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Thomas Marquardt am 22. Oktober 2020