

Lamm mit warmem Bulgur-Salat und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 große Lammlachse	100 g Butter	$\frac{1}{2}$ Bund Salbei
Olivenöl mit Zitrone	Salz	Pfeffer

Für den Bulgursalat:

250 g Instant Bulgur	3 Karotten	2 Stangen Staudensellerie
$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Schalotten	2 cm Ingwer
3 Kardamom Kapseln	1 Sternanis	1 Handvoll Rosinen
40 g Mandelsplitter	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise Zimt	Salz, Pfeffer

Für die Sauce:

300 g griech. Joghurt (10%)	$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zitrone
1 Knoblauchzehe	3 Zweige Minze	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur: 1 Granatapfel

Für das Lamm:

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammlachse salzen und pfeffern. Öl mit Butter in einer Pfanne erhitzen, Salbei hinzufügen und Lammlachse rosa ca. 3 min auf jeder Seite anbraten. Lammlachse auf einem Rost im Ofen weitere 6 Minuten rosa garziehen lassen.

Für den Bulgursalat:

Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. 500 ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen, Bulgur und Ingwerscheiben, sowie Kardamom, Sternanis hineingeben, 8-10 Minuten kochen.

Gurke und Karotten schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.

Sellerie oben und unten kürzen, Fäden ziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Schalotten abziehen, klein schneiden und mit Karotten in einer Pfanne anbraten, etwas später den Staudensellerie dazugeben.

Bulgur in einem Sieb abtropfen lassen und Ingwer, Kardamom und Sternanis entfernen. Bulgur zum Gemüse in die Pfanne geben. Petersilie und Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken.

Rosinen und Petersilie, sowie die Gurke und Mandelsplitter hinzugeben.

Alles gut verrühren und mit etwas Zimt und Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Koriander unterheben.

Für die Sauce:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Gurke schälen und mit einer groben Raspel raspeln und gut ausdrücken.

Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt und Knoblauch mit Gurke vermischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Etwas Minze unterheben.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und Kerne herausklopfen.

Bulgur mit Hilfe eines Servierings auf Teller anrichten. Lamm aufschneiden und neben Bulgur anrichten. Salbeiblätter mit dazu geben.

Mit Joghurtsauce beträufeln und etwas Petersilie und Granatapfelkernen garniert servieren.

Verena Schiller am 01. März 2021