

# Lamm-Filet mit Avocado-Salat, Tahini-Joghurt

**Für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

200 g Lammfilet                      100 g gesalzene Butter    20 g grobes Meersalz

**Für den Avocadosalat:**

1 reife Avocado                      1 Granatapfel                      3 Zitronen  
2 Knoblauchzehen                      200 ml Joghurt                      80 g Sesampaste  
1 Zweig Minze                      20 g Mandelblätter                      1 Prise Kreuzkümmel  
1 Prise Koriander                      1 Prise Cayennepfeffer                      30 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

**Für die Garnitur:**

1 Zweig frische Minze                      50 g Mandelblätter                      1 EL Ras el Hanout

Die Sesampaste mit etwas Wasser verdünnen, anschließend 30 Milliliter Zitronensaft mit den zwei Knoblauchzehen in einer Schüssel verrühren und mit Salz abschmecken. Den Joghurt und die Sesamsauce mit dem Handrührgerät schaumig schlagen, die Gewürze einrühren und anschließend zugedeckt in das Gefrierfach stellen. Die Avocado schälen, der Länge nach halbieren und entsteinen. Beide Avocadohälften quer in dünne Streifen schneiden und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Die Mandelblätter in einer trockenen, heißen Pfanne goldgelb anrösten. Das Lammfilet waschen und trocken tupfen. Das Ras el Hanout mit etwas Öl in einer Sautierpfanne oder einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und das Lammfilet darin braten. Die Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen und halbieren. Den Granatapfel der Länge nach halbieren und die Kerne herauslösen und in einer Schüssel auffangen. Die Lammfilets mit den Avocadohälften und dem mit Tahini-Joghurt auf Tellern anrichten und mit Mandelblättchen, Granatapfelkernen und Minze garnieren.

Hanna Schmidt am 12. August 2014