

Lamm-Filet mit Ras-el-Hanout-Reis und verschiedenen Mojos

Für 2 Personen

4 Lammfilets a 50 g	250 g Reis	1 Zucchini
1 Salatgurke	1 gelbe Paprika	1 Zitrone
1 grüne Chilischote	4 rote Chilischoten	7 Knoblauchzehen
1 Bund Koriander	3 Bund Petersilie, glatt	2 Stängel Minze
1 Msp. Safran	2 Msp. Ras el Hanout	1 Msp. Kreuzkümmel
2 Msp. Kurkuma	2 Msp. Chiliflocken	1 Msp. Cayennepfeffer
3 EL Semmelbrösel	3 EL Paprikapulver, edelsüß	2 EL Butter
3 EL Honig	200 g Ayran	50 g Joghurt
750 ml Gemüsefond	4 EL Orangensaft	120 ml Weißweinessig
300 ml Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und den Reis bissfest darin garen. Anschließend den Reis abgießen und in einer Pfanne zusammen mit der Butter, dem Ras el Hanout, der Petersilie, dem Safran, dem Kreuzkümmel, der Kurkuma, den Chiliflocken und Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zucchini und die Salatgurke schälen, würfeln und unter den Reis heben. Die Paprikaschote auf Backpapier für etwa zwölf Minuten in den vorgeheizten Backofen geben, bis die Haut Blasen wirft. Anschließend aus dem Ofen nehmen, die Paprika kurz abgedeckt ruhen lassen und die Haut abziehen. Drei Knoblauchzehen abziehen. Die grüne Chilischote waschen, entkernen und entstielen. Die Zitrone waschen, trocknen, etwas von der Schale abreiben und den Saft auspressen. Das Paprikafruchtfleisch zusammen mit dem Knoblauch, der Chili, etwas Zitronenschale, dem Orangensaft, zwei Esslöffeln Weißweinessig und 100 Millilitern Olivenöl pürieren. Anschließend die Semmelbrösel unterrühren und das Püree mit Salz, Cayennepfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Koriander und die Petersilie waschen, trocknen und grob hacken. Drei Knoblauchzehen abziehen. Zwei rote Chilischoten waschen, entkernen und entstielen. Die grob gehackten Kräuter zusammen mit 100 Millilitern Olivenöl, vier Esslöffeln Weißweinessig, dem Knoblauch und den Chilis pürieren. Anschließend den Honig und den gemahlene Kreuzkümmel hinzufügen und das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Knoblauchzehe abziehen und grob hacken. Zwei rote Chilischoten waschen, entkernen und entstielen. Anschließend alles mit 100 Millilitern Olivenöl, 50 Millilitern Weißweinessig, einem Esslöffel Honig, einem Teelöffel Paprikapulver und einem halben Esslöffel Kreuzkümmel pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Ayran und den Joghurt vermischen. Die Minze waschen, trocknen, fein hacken und zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und zwei Esslöffeln Paprikapulver unter die Joghurtmasse geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und in der Pfanne von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend von der Herdplatte nehmen, die Pfanne zudecken und das Lammfilet beiseite stellen. Zum Anrichten tranchieren. Den Ras-el-Hanout-Reis mit dem Lammfilet und den verschiedenen Mojos auf einem Teller anrichten und servieren.

Frauke Rahlenbeck am 07. November 2011