

Lamm-Hüfte mit Gemüse-Bulgur und Minz-Joghurt

Für zwei Personen

| | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 200 g Lammhüfte | 250 g Bulgur | 1 gelbe Paprika |
| 1 rote Paprika | 1 Zucchini | 50 g Butter |
| 200 g Sahnejoghurt | 500 ml Gemüsefond | 1 Strauß Thymian |
| 1 Strauß Rosmarin | 8 Safranfäden | Minzblätter |
| Sonnenblumenöl | Olivenöl, Meersalz | Salz, Pfeffer |

Den Bulgur mit kaltem Wasser waschen und in dem Gemüsefond zusammen mit dem Safran gar kochen lassen. Die gelbe, sowie die rote Paprika waschen, trocken tupfen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Paprika sowie die Zucchini in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse anschließend unter den Bulgur heben. Die Lammhüfte waschen und trocken tupfen. Etwas Olivenöl erhitzen und das Fleisch kurz von beiden Seiten scharf darin anbraten. Anschließend die Butter zusammen mit dem Thymian sowie dem Rosmarin zugeben und das Fleisch darin schwenken. Nach Bedarf salzen. Die Minzblätter waschen, trocken tupfen, fein hacken und unter den Joghurt rühren. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lamm zusammen mit dem Gemüse-Bulgur und dem Minz-Joghurt auf einem Teller anrichten und servieren.

Julia Wiesmann am 22. Januar 2014