

Lamm-Spieße mit Minz-Taboulé und Dattel-Pesto

Für zwei Personen

200 g Lammfilet	130 g Bulgur	1 gelbe Paprika
1 Kirschtomate	3 Datteln	2 Schalotten
1 Knoblauchzehe	30 g Pinienkerne	50 g Parmesan
4 Rosmarinzweige	6 Stiele Petersilie	2 Zweige Oregano
3 Stiele Minze	65 ml Gemüsebrühe	1 Limette
5 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmel, gemahlener	1 TL Meersalz
1 TL Paprikapulver, edelsüß	Salz, Pfeffer	

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammfilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden, anschließend in etwas Olivenöl kurz scharf anbraten und danach in den Backofen stellen. Die Paprika waschen, das Kerngehäuse sowie die weißen Trennwände entfernen und klein schneiden. Eine Schalotte abziehen, ebenfalls klein schneiden und anschließend zusammen mit den Paprika Stücken im Bratenfond gar ziehen lassen. Anschließend die Rosmarinnadeln, bis auf das obere Endstück abtrennen und die Zweige zur Seite legen. Die abgetrennten Rosmarinnadeln mit in die Pfanne geben und gar ziehen lassen. Das Lammfilet aus dem Ofen nehmen, anschließend das Gemüse und die Lammstücke abwechselnd auf die Rosmarinzweige spießen. Den Bulgur in einer ausreichenden Menge Salzwasser kochen. Die Tomate waschen und in sehr kleine Stücke schneiden. Die zweite Schalotte abziehen und ebenfalls klein schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Die Minze sowie die Petersilie fein hacken, anschließend mit den Schalotten und den Tomaten unter den Bulgur rühren und mit etwas Limettensaft abschmecken. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken, den Parmesan grob hobeln und die übrige Petersilie sowie den Oregano fein hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb anrösten, anschließend fein hacken. Die Knoblauchstücke und die Pinienkerne zusammen mit der Gemüsebrühe, dem Parmesan, dem Oregano, der Petersilie und drei Esslöffeln Olivenöl zu einem Pesto verrühren. Die Datteln entkernen, grob hacken und unter das Pesto geben. Das Pesto mit dem Salz, dem Paprikapulver und Kreuzkümmel kräftig abschmecken. Die Lammspieße zusammen mit dem Minz-Taboulé und dem Dattel-Pesto auf einem Teller anrichten. Mit etwas Minze garnieren, anschließend servieren.

Sabine Heise am 27. Mai 2014