

Lamm-Lachs, Kräuter-Gemüse-Bulgur, Auberginen-Feta-Spieß

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 220 g	1 TL Kümmelpulver	1 TL Ras-el-Hanout
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Bulgur:

80 g Bulgur	1 Karotte	1 Zucchini
1 rote Paprika	1 Schalotte	2 cm Ingwer
1 Limette	1 Orange	1 Bund Glatte Petersilie
2 Bund Minze	1 Bund Koriander	1 Msp. Kardamom Pulver
1 Prise Piment-d'Espelette	Olivenöl	Butter

Für das Pita-Brot:

1 Würfel Hefe	160 g Mehl	20 g Pistazienkerne
1 Prise Piment-d'Espelette	Olivenöl	Salz

Für den Joghurt-Minz-Dip:

4 EL griech. Naturjoghurt	40 g Feta	1 Limette
1 Zehe Knoblauch	1 Bund Minze	15 g Pistazien
100ml Olivenöl	Salz	

Für den Spieß:

1 Aubergine	20 g Feta	1 Prise Piment-d'Espelette
Olivenöl		

Einen Ofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Ofen auf 110 Grad Umluft vorheizen. Für das Brot die Hefe in etwas lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Hefe, ein Spritzer Olivenöl, 160 Milliliter Wasser, Kümmelpulver, ein Prise Piment d'Espelette und Pistazien mit der Kitchen Aid zu einem Teig kneten. Den Teig in den Ofen stellen und gehen lassen. Den Teig anschließend ausrollen und mit Olivenöl beidseitig beträufeln. Pitabrot in einer heißen Pfanne eine Minute pro Seite backen.

Für das Lamm je eine Prise Salz, Pfeffer, Kümmel und Ras el Hanout in etwas Olivenöl verrühren. Das Lamm damit einreiben. Kurz und scharf in etwas Olivenöl rundum anbraten. Das Fleisch für 15 Minuten in den Ofen schieben. Anschließend das Fleisch aus dem Ofen nehmen und ruhen lassen.

Für den Bulgur diesen in Wasser aufkochen, die Hitze reduzieren und zehn Minuten mit Deckel ziehen lassen. Den Ingwer schälen und etwas Orangenschale abreiben. Den Bulgur mit Orangenschale und einer Scheibe Ingwer würzen. Vom Herd nehmen und eine Flocke Butter zufügen.

Die Schalotte abziehen und klein hacken. Karotte, Zucchini und Paprika waschen, putzen und in Brunoise schneiden. Alles in etwas Olivenöl und Butter ganz kurz anschwitzen. Mit dem Bulgur vermengen. Den Saft einer halben Limette auspressen. Etwas Limette abreiben. Mit etwas Kardamom Pulver, Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Limettensaft, Piment d'Espelette würzen. Petersilie, Koriander und etwas Minze waschen, trocken tupfen, fein hacken und ganz am Schluss untermischen.

Für den Spieß die Aubergine der Länge nach in fünf Millimeter Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln, mit etwas Salz und Piment d'Espelette würzen und zwei Minuten pro Seite in einer Pfanne braten. Die Scheiben auf ein Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend aufeinander legen und mit einem Stück Feta Käse einrollen. Mit einem Aperitifstocher befestigen.

Für den Dip die Minze waschen und trocken tupfen. Den Knoblauch abziehen. Den Saft einer halben Limette auspressen. Die Minzblätter mit den Pistazien, einer halben Knoblauchzehe, vier

Esslöffel Joghurt, einem Stück Feta Käse und etwas Olivenöl in einen Behälter geben. Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft würzen. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals abschmecken und kalt stellen.

Den Bulgur auf Tellern verteilen. Auberginen-Feta-Spieß über den Bulgur legen. Die Lammlachse aufschneiden und neben dem Bulgur legen. Den Minz-Joghurt-Dip und das Pita Brot separat servieren.

Alexandre Bidault am 20. April 2016