

Lamm-Lachs mit Kichererbsen-Reis und Gurken-Minz-Joghurt

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à 200g

1 Orange

1 Zitrone

2-4 EL Olivenöl

Butterschmalz

Für den arabischen Reis:

150 g „Basmati & Wildreis“-Mischung

100 g gegarte Kichererbsen

1 rote Zwiebel

50 g Rosinen

1 Bund Petersilie

$\frac{1}{2}$ Bund Dill

1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 TL Currypulver

4 EL Mehl

4 EL Olivenöl

Sonnenblumenöl

Salz

Pfeffer

Für den Gurkenjoghurt:

2 Mini Gurken

1 Zitrone

250g griech. Joghurt

$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

Pfeffer

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Die Fritteuse auf 180 Grad vorheizen.

Einen Backofen auf 100 Grad Umluft vorheizen.

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz in einem Topf bissfest kochen.

Die Lammlachse waschen und trocken tupfen. Orangen und Zitronenzesten von den Früchten abziehen. Das Fleisch mit Olivenöl einreiben und anschließend die Orangen- und Zitronenzesten drauf verteilen. Das Lamm bei 100 Grad Umluft 30 Minuten garen. Für den Gurkenjoghurt die Gurke schälen und in hauchdünne Scheiben

schneiden. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Die Minze abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Knoblauchzehe abziehen und kleinhacken. Einen Esslöffel Zitronensaft mit Minze, Knoblauch und Joghurt vermengen, die Gurke dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Gurkenjoghurt mindestens 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Für den arabischen Reis Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel und Currypulver kurz darin anschwitzen und sofort die Kichererbsen mit einem Viertel Teelöffel Salz hinzufügen. Eine bis zwei Minuten unter Rühren erwärmen, dann in eine große Schüssel füllen.

Die Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Die Zwiebelringe in Mehl wenden, bis sie damit überzogen sind, dann portionsweise circa zwei bis drei Minuten in der Fritteuse frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

Petersilie und Dill abbrausen und kleinhacken. Den Reis mit Kichererbsen, Rosinen, etwas Petersilie, Dill und den Zwiebelringen mischen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

Den Granatapfel, am besten in einer Schüssel mit Wasser, entkernen, so spritzt es nicht.

Das Lamm aus dem Ofen holen. Eine Pfanne mit Butterschmalz erhitzen und das Lamm pro Seite circa zwei Minuten anbraten.

Den Reis gemeinsam mit Gurkenjoghurt und Lamm anrichten, mit einigen Granatapfelkernen bestreuen und servieren.

Neele Klipp am 25. April 2016