

Lamm-Filet mit libanesischem Bulgur, Joghurt-Minz-Soße

Für zwei Personen

Für die Lammfilets:

250 g Lammfilets am Stück $\frac{1}{2}$ EL Kreuzkümmel, gemahlen $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
 $\frac{1}{2}$ EL Paprikapulver 1 EL Pflanzenöl

Für den Bulgur:

100 g Bulgur, grob 4 EL Fadennudeln 1 EL Margarine (von Rama)
300 ml Gemüsebrühe arab. Sieben-Gewürz-Mischung Olivenöl, Salz

Für die Joghurt-Minz-Sauce:

$\frac{1}{2}$ Gurke 1 Zehe Knoblauch 200 g Joghurt (3,5%)
1 TL getrocknete Minze 4 Stängel frische Minze 1 Zitrone
1 TL Olivenöl Salz

Für das Lammfilet die Filets waschen, trocken tupfen und in einer Mischung aus Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver wälzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Filets darin auf jeder Seite eine bis zwei Minuten braten.

Für den Bulgur Öl in einem Topf erhitzen. Fadennudeln hineingeben und schwenken, bis sie schön braun sind. Danach den Bulgur dazugeben und circa zwei Minuten mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und arabischer Gewürzmischung abschmecken. Zugedeckt circa fünf Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Herd ausstellen und zugedeckt 15 Minuten stehen lassen. Vor dem Servieren einmal durchrühren.

Für die Joghurt-Minz-Sauce Gurke schälen und raspeln. In einer Schüssel Joghurt, frische und getrocknete Minze und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren. Knoblauch abziehen, kleinhacken und hinzugeben. Gurken hinzufügen, mit einem Esslöffel Zitronensaft und Salz abschmecken und kühl stellen.

Lammfilets mit Bulgur und Joghurt-Minz-Sauce auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Noura Veltrup am 14. Juli 2016