

Brotwürfel, Lammfleisch, Joghurt-Soße, Kohl-Gemüse

Für zwei Personen

Für die Brotwürfel:

1 Ei	2 EL Grieß	500 g Mehl
1 Würfel Hefe	2 EL Olivenöl	100 ml warmes Wasser
2 EL weißer, schwarzer Sesam	1 TL Schwarzkümmel	1 Prise Zucker
Salz		

Für das Lammfleisch:

Lammfleisch à 200 g	3 cm Ingwer	1 Limette
2 Zehen Knoblauch	150 g griech. Joghurt	35 g Papaya-Paste
20 g Chilipulver	1 TL rotes Chilipulver	1 TL Garam Masala
1 TL Senfkörner	1 TL Oregano	1 TL Thymian
1 TL Rosmarin	1 Prise Kreuzkümmel	1 Prise gemahlener Kümmel
Öl	Salz	

Für die Joghurt-Sauce:

1 Zitrone	$\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch	1 Ei
200 g griech. Joghurt	285 ml Olivenöl	1 TL Dijonsenf
1 Bund glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für das Kohlgemüse:

$\frac{1}{4}$ Spitzkohl	100 g Rotkohl	1 Karotte
$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 grüner Apfel
50 g Kapern	50 g Walnüsse	Öl

Für das Carpaccio:

$\frac{1}{2}$ Gurke	1 Rispetomate	1 rote Zwiebel
1 Limette	50 ml Balsamicoessig	100 ml Olivenöl
2 TL Dijonsenf	1 EL Honig	2 Zweige Minze
3 Zweige glatte Petersilie	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

2 EL rote Rettichsprossen

Für die Brotwürfel:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus Ei, Grieß, Mehl, Hefe, Olivenöl, Wasser, Zucker und Salz einen Teig herstellen und kurz gehen lassen. Zu einem Brot formen und mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen. Im Ofen ca. 25 Minuten backen.

Für das Lammfleisch:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Ingwer schälen und kleinhacken. Knoblauch abziehen und feinhacken. Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Aus Ingwer, Limettensaft, Knoblauch, Joghurt, Papaya-Paste, Chilipulver, Garam Masala, Senfkörnern, Oregano, Thymian, Rosmarin, Kreuzkümmel, gemahlenem Kümmel und Salz eine Marinade für das Fleisch zubereiten.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, kurz marinieren und in einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen und im Ofen weiter garen lassen.

Für die Joghurt-Sauce:

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen, den Saft auffangen und beiseite stellen.

Das Ei trennen und das Eigelb mit Senf, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und mit einem

Mixer zu Mayonnaise verarbeiten. Das Öl zuerst tröpfchenweise, dann in einem dünnen Strahl unter rühren dazugeben.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und mit der selbstgemachten Mayonnaise, Joghurt, Zitronensaft und Knoblauch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kohlgemüse:

Den Spitz- und Rotkohl waschen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. In einer Pfanne mit Öl andünsten, den Spitz- und Rotkohl dazugeben und alles schmoren. Karotte und Apfel schälen und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Walnüssen zu dem Kohl geben.

Für das Carpaccio:

Die Gurke waschen, die Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Limette halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Die Minze und die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Aus Limettensaft, Balsamicoessig, Olivenöl, Dijonsenf, Honig, Minze, Petersilie, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen und über das Carpaccio geben.

Für die Garnitur:

Selbstgebackene Brotwürfel mit Lammfleisch, Joghurt-Sauce, Kohlgemüse und Tomaten-Gurken-Carpaccio mit Kresse garnieren, auf Tellern anrichten und servieren.

Lisa Bohm am 23. Oktober 2017