

# Lamm-Kotelett mit Orient-Gemüse, Feigen und Fregola sarda

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

4 Lammkoteletts	1 Knoblauchzehe	1 Rosmarinzweig
1 Thymianzweig	4 EL Butter	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

**Für die Fregola sarda:**

150 g Fregola sarda	100 ml Olivenöl	1 Zitrone
1 rote Chilischote	2 cm Ingwerknolle	1 Lorbeerblatt

**Für das Gemüse:**

1 Karotte	$\frac{1}{2}$ rote Paprika	$\frac{1}{2}$ Fenchelknolle
50 g vorgeg. Kichererbsen	200 ml Lammfond	1 Schalotte
1 Knoblauchzehe	1 EL Tomatenmark	1 EL Harissa-Paste
2 cm Ingwerknolle	1 Stiel frische Minze	30 g Pistazien
1 EL Zucker	Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Feigen:**

4 frische Feigen	20 g Butter	1 Orange
3 EL flüssiger Honig	1 Msp. Ras-el-Hanout	

**Für das Fleisch:** Ofen auf 60 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Kräuter abrausen, trockenwedeln. Knoblauch halbieren und andrücken. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Kräuter und Knoblauch zugeben und die Koteletts darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Ofen warm halten.

**Für die Fregola sarda:** Etwa 2 Liter Wasser mit der Chilischote, dem Ingwer in Scheiben und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen und salzen. Die Fregola sarda darin ca. 20 Minuten al dente kochen. Zitronenzesten abreißen und mit dem Öl unter die Fregola sarda mengen. Eventuell nochmals nachwürzen.

**Für das Gemüse:** Gemüse waschen. Karotte schälen und in dünne Scheiben hobeln. Paprika waschen, schälen in ca. 2 cm große Rauten und Fenchel in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, Karotten zugeben und ca. 3 Minuten bissfest braten. Paprika und Fenchel zugeben, ebenso ca. 2 Minuten braten. Harissa-Paste und Tomatenmark einrühren, kurz rösten und anschließend mit Fond ablöschen. Gemüse ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen zugeben. Ingwer schälen und fein reiben. Gemüse mit fein geriebenem Ingwer, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Minze abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Pistazien grob hacken und mit der Minze untermengen.

**Für die Feigen:** Feigen waschen, trocken tupfen. Dann den harten Stielansatz entfernen und die Feigen halbieren. Orange halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Butter, Honig, Zimtstange und Ras el Hanout in einer Pfanne erwärmen und die Feigen darin mit der Schnittfläche nach unten leicht bräunen lassen. Orangensaft zugießen. Feigen nochmals kurz in dem Sud schwenken und anschließend herausnehmen. Den Sud nochmals kurz 1 Zimtstange einkochen lassen und zum Anrichten über die Feigen träufeln.

Lammkotelett mit orientalischem Gemüse, karamellisierten Feigen und Fregola sarda auf Tellern anrichten und servieren.

Luitgard Rühmann am 04. Dezember 2017