

Lamm-Filet mit orientalischem Gemüse, Hummus und Topping

Für zwei Personen

Für den Eintopf:

1 Lammfilet à 250 g	2 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 rote Paprika	1 grüne Paprika	1 Pfefferone
2 Zitronen	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
1 TL mildes Currypulver	6 Kapseln Kardamom	1 Muskatnuss
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Knoblauch:

2 Soloknoblauch	1 EL Mehl	Salz
-----------------	-----------	------

Für den Hummus:

500 g vorg. Kichererbsen	200 g Tahina	2 Knoblauchzehen
300 ml Olivenöl	1 Zitrone, Saft	1 Limette, Saft
1 TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{4}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Eintopf:

Das Lammfilet waschen, trockentupfen und in grobe Streifen schneiden.

Die Paprikaschote halbieren, von Kerngehäuse und Scheidewänden befreien und in Streifen schneiden. Pfefferoni in kleine Ringe schneiden.

Die Zwiebel abziehen, halbieren und fein würfeln. Zwiebeln mit Paprika und Pfefferonen in Olivenöl anrösten. Lammfleisch dazu geben.

Kardamom und Curry unterheben und nochmals aufkochen lassen. Mit gehackter Petersilie und Koriander dekorieren.

Für den Knoblauch:

Die Fritteuse auf 160 Grad vorheizen.

Soloknoblauch in Spiralen schneiden, mehlieren und bei 160 Grad goldgelb frittieren.

Auf Küchenkrepp abtropfen und leicht salzen.

Für den Hummus:

Die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei das Wasser auffangen und beiseite stellen.

Kichererbsen, Tahina und Knoblauch in eine Schüssel geben und pürieren.

Dabei abwechselnd Olivenöl und Kichererbsen-Wasser hinzugeben, bis eine sämige Masse entsteht.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sabrina Hein am 06. Juni 2018