

Lamm-Koteletts mit Taboulé und Joghurt-Soße

Für zwei Personen

Für das Taboulé:

| | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|
| 200 g Bulgur | 1 große Rispentomaten (120 g) | 1/3 Salatgurke ca. 100 g |
| $\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie | 1 Zweig Minze | 1 Frühlingszwiebel samt Grün |
| $\frac{1}{2}$ Zitrone (Saft) | 2 EL natives Olivenöl extra | $\frac{1}{2}$ TL Salz |
| $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer | | |

Für das Lamm:

| | | |
|-------------------------|------------------|------------------|
| 2 Lammkoteletts à 200 g | 2 Knoblauchzehen | 4 Zweige Thymian |
| 4 Zweige Rosmarin | 1 EL Olivenöl | 1 TL Salz |

Für die Joghurtsauce:

| | | |
|--------------------|----------------|---------------|
| 200 g Naturjoghurt | 2 Zweige Minze | 1 Orange |
| 1 Limette | 1 Zitrone | Salz, Pfeffer |

Für das Taboulé:

Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Petersilie und Minze abrausen und trockenwedeln.

Einen Topf mit 400 ml gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Bulgur einrühren und 5 Minuten zugedeckt kochen.

Bulgur vom Herd nehmen und falls noch viel Wasser im Topf ist, absieben und zurück in den Topf leeren. Bulgur im Topf zugedeckt 5 Minuten quellen lassen und in eine große Schüssel füllen, mit einer Gabel auflockern und auskühlen lassen.

Frühlingszwiebel samt einigen grünen Stängeln putzen, das Grün in feine Ringe schneiden und die Zwiebel feinwürfeln.

Gurke schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Tomaten und Gurke fein würfeln. Von der Petersilie die dicken Stiele abschneiden und den Rest gemeinsam mit den Minzblättern mit einem Messer feinhacken. Alle zerkleinerten Zutaten unter den Bulgur mengen. Zitrone auspressen, Saft auffangen und $\frac{1}{2}$ Esslöffel Zitronensaft und das Olivenöl über das Taboulé gießen und gut durchmischen.

Für das Lamm:

Knoblauch abziehen und in eine Schüssel pressen. Thymian und Rosmarin abrausen, trockenwedeln und in ganz feine Streifen schneiden. Mit Salz und Öl den Thymian und Rosmarin zum Knoblauch geben und gut miteinander vermengen.

Lammkoteletts unter fließendem Wasser abwaschen, trockentupfen und in die Marinade geben. Etwas durchziehen lassen.

In eine beschichtete Pfanne Öl geben und die Lammkoteletts von allen Seiten für 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Lamm in den Ofen zum Nachgaren geben.

Für die Joghurtsauce:

Minze abrausen, trockenwedeln und feinschneiden. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermischen. Orange und Limette waschen und trockentupfen.

Abrieb zur Sauce geben. Zitrone und Limette halbieren und Saft auspressen. Saft zum Joghurt geben und verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Johannes Muhr am 13. Juni 2019