

Lamm-Filet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney

Für zwei Personen

Für die Lammspieße:

2 Lammfilets à 250 g	8 Cocktailtomaten	2 große Wirsingblätter
Eiswasser	Salz	Pfeffer

Für das Chutney:

3 Zwiebeln	6 Aprikosen	1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml trockener Weißwein	50 ml Apfelessig	2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver	$\frac{1}{2}$ TL Cayennpfeffer	Salz
Pfeffer		

Für das Bohnen-Bulgur:

100 g Bulgur	100 g breite Bohnen	1 rote Paprika
1 Zwiebel	200 ml Gemüsefond	1 EL Rapsöl
1 TL rotes Chilipulver	1 TL gemahlener Koriander	1 TL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma	1 EL Curry	Salz

Für die Lammspieße:

Das Lammfilet in 4 gleiche Streifen schneiden und salzen und pfeffern.

Strunk aus den Wirsingblätter herauschneiden und in heißem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.

Wirsingblätter in 8 gleich große Stücke schneiden. Cocktailtomaten in einem Stück Wirsingblatt ummanteln. Darüber das Lammfilet legen und aufspießen.

Für das Zwiebel-Aprikosen-Chutney:

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Aprikosen entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Aprikosenwürfel in Öl glasig dünsten. Currypulver und den Cayennepfeffer unterrühren, bis es anfängt zu duften. Aprikosenmarmelade, Weißwein und Essig dazugeben. Alles gut einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chutney abkühlen lassen.

Für das Bohnen-Bulgur:

Fond in einem Topf zum kochen bringen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Gemüsefond bedecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Bohnen waschen und in breite Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl glasig dünsten. Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben.

Bulgur unter das Gemüse rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Frank Habeth am 17. Juli 2019