

Lamm-Filet, Tomaten-Salsa, Harissa-Bulgur, Zuckerwatte

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

250 g Lammfilet, am Stück	$\frac{1}{2}$ EL Kreuzkümmel	1 EL Paprikapulver
$\frac{1}{2}$ TL gemahl. Cayennepfeffer	1 EL Pflanzenöl	

Für den Bulgur:

100 g Bulgur	5 EL Fadennudeln	150 ml Gemüsefond
150 ml Lammfond	50 g Tomatenmark	50 g Paprikamark
5 EL Rote Bete Pulver	1 EL Harissa-Paste	arab. 7-Gewürze-Mischung
Olivenöl	Salz	

Für die Tomatensalsa:

5 Tomaten	200 g rote Paprika	100 g grüne Peperoni
4 Knoblauchzehen	3 mittelgroße Zwiebeln	200 g Tomatenmark
250 g süße Paprikapaste	250 g scharfe Paprikapaste	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Minze	2 EL Salz	

Für die Zuckerwatte:

100 g Zucker

Für das Lammfilet:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in einer Mischung aus Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver wälzen. Die Filets anschließend in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten für ca. 2 Minuten anbraten.

Für den Bulgur:

Für den Bulgur Öl in einem Topf erhitzen, die Fadennudeln hineingeben und braun anbraten. Tomatenmark, Paprikamark, Rote Beete Pulver und Harissa in den Topf dazugeben und ebenfalls mitbraten. Danach den Bulgur dazugeben und für ca. 2 Minuten mitanbraten. Mit Gemüsefond und Lammfond ablöschen. Mit Salz und arabischer Gewürzmischung abschmecken. Zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Herd ausstellen und zugedeckt für 20 Minuten stehen lassen. Gut durchrühren.

Für die Tomatensalsa:

Knoblauch und Zwiebeln abziehen. Paprika, Peperoni, Tomaten, Petersilie und Minze waschen und klein schneiden.

Alle Zutaten nacheinander in einem Mixer zerkleinern, bis sie noch erkennbar und nicht zu einem Brei püriert worden sind. Anschließend alles in eine große Schüssel füllen, zusammen mit dem Tomatenmark und den Paprikapasten mischen. Mit Salz abschmecken und für ungefähr 20 Minuten stehen lassen. Dabei gelegentlich umrühren.

Für die Zuckerwatte:

Die Zuckerwatten-Maschine ca. 1 Minute vorheizen.

Zuckerwattemaschine ausschalten und warten bis sie stillsteht.

Anschließend 2 bis 4 Gramm Zucker in die Öffnung geben und wieder anschalten. 1-2 Minuten warten, bis sich die ersten Fäden bilden und das Zuckerwatten-Stäbchen gegen den Uhrzeigersinn über der Zuckerwatten-Maschine drehen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nydal Chamma am 11. Dezember 2019