

Lamm-Lachs mit Zitronen-Marinade und Hummus-Bett

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

| | | |
|-----------------|--------------------------|---------------------------------------|
| 200 g Lammlachs | $\frac{1}{2}$ Bund Minze | $\frac{1}{2}$ Bund frische Petersilie |
| 1 TL Zatar | 2 TL feiner Essig | 2 Pimentkörner |
| Zimt | 1 Muskatnuss | Butterschmalz |
| Meersalz | Pfeffer | Olivenöl |

Für den Hummus:

| | | |
|---------------------------|------------------|------------------------|
| 200 g Kichererbsen | 3 Knoblauchzehen | 1 mittelgroße Zwiebel |
| 2 kleine Chilischoten | 1 Zitrone | 3 EL Tahina Sesampaste |
| 1 Bund frische Petersilie | Kreuzkümmel | Cayennepfeffer |
| 80 ml Olivenöl | Meersalz | Pfeffer |

Für die Zitronenmarinade:

| | | |
|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | 1 Zitrone | 1 EL Lemon Squash |
| 100 g Pinienkerne | 1 EL feiner Essig | Öl, Salz |

Für das Pfannenbrot:

| | | |
|------------|-----------------|---------------|
| 150 g Mehl | 1 TL Backpulver | 1 EL Olivenöl |
| 60 g Milch | 50 g Joghurt | 1 TL Salz |

Für den Lammlachs:

Das Lammfleisch waschen, trockentupfen und in feine Scheiben schneiden. Pimentkörner zerstoßen. Minze und Petersilie abbrausen und hacken. Fleisch in Minze, Petersilie, Piment, Zatar und Zimt wälzen.

Abgedeckt ruhen lassen.

Das Fleisch in einer Pfanne mit Butterschmalz scharf anbraten, so dass es innen rosa und zart ist. Anschließend warmhalten.

Für den Hummus:

Kichererbsen auf einem Küchensieb abtropfen lassen und in einen Mixer geben. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Zwiebel und Knoblauch abziehen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und fein hacken. Alles in einen Mixer geben. Zitrone auspressen und zusammen mit Olivenöl, 6 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel, Tahina, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer cremig mixen.

Für die Zitronenmarinade:

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und klein hacken. Die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen. Petersilie, Zitronenabrieb, 2 EL Zitronensaft, Lemon Squash, Essig und Salz in einer Schüssel vermischen.

Pinienkerne mit wenig Öl in einer Pfanne rösten und ebenfalls in die Marinade rühren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Milch, Joghurt und Salz mit Olivenöl und 100 ml Wasser in einer Schüssel zu einem Teig verrühren und für maximal 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend kleine Fladen ausrollen und in einer Pfanne ausbacken. Herausnehmen und mit dem Gericht servieren.

Hummus auf einen Teller streichen, Olivenöl darüber geben und das gebratene Lamm darauf verteilen. Die Zitronenmarinade über das Lamm träufeln und mit dem Brot servieren.

Robin Hergel am 04. März 2020