

# Lamm-Filet mit Tabouleh, Granatapfel-Joghurt, Fladenbrot

## Für zwei Personen

### Für das Tabouleh:

50 g feiner Bulgur	1 Orange	1 Zitrone
35 g getrock. Tomaten	30 g Pinienkerne	150 ml Gemüsesfond
½ Bund Minze	½ Bund Petersilie	3 EL Olivenöl

### Für das Fladenbrot:

125 g Pizzamehl	1 EL Quark	7 g Hefe
1 Prise Zucker	1 Prise Salz	1 EL Olivenöl

### Für das Lammfilet:

2 Lammfilets à 100 g	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin	100 g Butter	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Walnuss-Tomaten-Dip:

50 g getrocknete Tomaten	30 g Walnüsse	2 Knoblauchzehe
1 frische grüne Chilischote	1 frische rote Chilischote	1 getrock. rote Chilischote
1 EL scharfes Paprikamark	1 EL Adschika	1 TL Sumak
30 ml Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für den Granatapfel-Joghurt:

125 g Joghurt, 10%	½ Zitrone	1 Granatapfel
2 Zweige Minze	1 TL Granatapfelsirup	1 TL Honig
½ TL Sumak	Salz	Pfeffer

### Für das Tabouleh:

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Einen weiteren Backofen auf 230 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Gemüsesfond aufkochen. Bulgur in einem Topf damit übergießen und zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Getrocknete Tomaten fein hacken. Beides mit Olivenöl unter fertigen Bulgur mischen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Beides unter Bulgur mischen. Zitrone und Orange waschen, Schale abreiben und Saft jeweils einer Hälfte auspressen. Andere Hälften für spätere Verwendung beiseitelegen. Tabouleh nach Belieben mit Zitrusabrieb und Saft verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für das Fladenbrot:

Mehl, Hefe, Quark, Zucker, und Salz mit 75 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Teig ruhen lassen. Steinplatte und einen kleinen Topf in den vorgeheizten Backofen (230 Grad) stellen. Teig dünn ausrollen und Kreise ausstechen. Teigfladen auf den Stein in den Ofen geben und 6-8 Minuten backen lassen. Dann etwas Wasser zum Verdampfen in den Topf im Ofen geben.

### Für das Lammfilet:

Lammfilets abwaschen, trockentupfen und von beiden Seiten salzen und pfeffern. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln.

Knoblauch abziehen und Zehen andrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Kräuter und Knoblauch hineingeben und kurz dünsten. Dann das Lammfilet bei starker Hitze von beiden Seiten scharf anbraten.

Danach (bei Bedarf) für 4 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. In einer anderen Pfanne Butter zu Nussbutter werden lassen. Kurz vor dem Servieren Lammfilet mit Nussbutter beträufeln.

**Für den Walnuss-Tomaten-Dip:**

Knoblauch abziehen. Getrocknete Tomaten, Walnüsse und Knoblauchzehen in Multizerkleinerer geben und miteinander vermischen.

Paprikamark, Adschika, Sumak und Olivenöl hinzugeben und nochmal mixen. Getrocknete rote Chilischote grob hacken.

Frische Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Chili-Ringe beiseitestellen zur Garnitur. Getrocknete Chili je nach gewünschten Schärfegrad mit in den Dip geben und nochmals aufmischen. Zitronenhälfte vom Tabouleh auspressen und Dip mit Saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für den Granatapfel-Joghurt:**

Zitrone waschen, halbieren und eine Hälfte auspressen. Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Granatapfel öffnen und Kerne herauslösen. Joghurt mit Minze und Granatapfelkernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Sumak, Honig, Granatapfelsirup und Zitronensaft abschmecken.

Nurgül Üste am 11. Juli 2022