

Lamm-Geschnetzeltes, Couscous, Salz-Zitronen-Gremolata

Für zwei Personen

Für das Lamm-Geschnetzelte:

400 g Lammlachse	150 g frischer Babyspinat	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Dose Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Dose gestückelte Tomaten
1 kleine rote Chilischote	50 g getrock. Datteln	1 Orange
1 Zitrone	2 EL Joghurt, 3,5%	$\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
1 EL Butterschmalz	1 TL Harissapaste	3 Kardamomkapseln
1 EL edelsüßes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ -1 TL Chakalakagewürz	1 Msp. Zimt
1 Msp. Kreuzkümmel	Salz	Pfeffer

Für den Couscous:

80 g Couscous	1 rote Paprika	150 ml Gemüsefond
1 Zitrone	1 Zweig Minze	2 Zweige glatte Petersilie
1 EL Arganöl	$\frac{1}{4}$ TL Ras el Hanout	1 Msp. Kurkuma
Salz	Pfeffer	

Für die Gremolata:

$\frac{1}{2}$ Salzzitrone	4 Zweige glatte Petersilie	4 Zweige Minze
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehe	1 cm rote Chilischote	3 entsteinte schwarze Oliven
$\frac{1}{2}$ Zitrone	Salz	

Für die Garnitur:

2 Kapuzinerkresse-Blüten	getrock. Ringelblumenblüten	50 g Mandelstifte
1 EL Butter		

Für das Lamm-Geschnetzelte:

Die Kardamomkapseln ausdrücken und den Samen im Mörser fein zerstoßen. Lammlachse in Streifen schneiden und mit Olivenöl, zerstoßenem Kardamom, Chakalakagewürz, Zimt und Kreuzkümmel in einer Schüssel marinieren.

Kichererbsen separat in wenig Öl bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht anbraten. Zwiebel abziehen, halbieren, in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Datteln ebenfalls in Würfel schneiden. 1 cm der Chilischote (ohne Kerne) in Streifen schneiden. Eine Pfanne mit dem Butterschmalz erhitzen und die marinierten Lammstreifen rundherum scharf anbraten. Danach salzen.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller zur Seite stellen.

Zwiebelstreifen und die Knoblauchwürfel in derselben Pfanne leicht anschwitzen, nicht bräunen. Die kleingeschnittenen Datteln dazugeben und 5 Minuten mit dünsten, Paprikapulver dazugeben. Kurz schwenken.

Gebatene Kichererbsen und gestückelte Tomaten und den gewaschenen Babyspinat dazu, erhitzen und kurz aufkochen lassen.

Orange auspressen, Saft einer halben Orange dazugeben und kurz aufkochen. Den gewaschenen Babyspinat dazugeben und einmal aufkochen lassen. Mit Harissapaste abschmecken. Hälfte des Joghurts unterrühren. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Etwas von den Chilistreifen dazugeben. Mit Orangenabrieb und Zitronenabrieb nochmals abschmecken. Lammlachstreifen dazugeben und alles gut in der Pfanne schwenken.

Für den Couscous:

Gemüsefond mit den Gewürzen zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Mit der Gabel auflockern, nochmals abschmecken mit Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb

und das Aganöl dazugeben. Paprika schälen, in kleine Würfel schneiden. Petersilien- und Minzeblätter kleinhacken und alles zum Couscous geben. Nochmal abschmecken und servieren.

Für die Gremolata:

Petersilienblätter- und Minzblätter von den Stielen abzupfen und kleinschneiden. Oliven sehr fein würfeln und Knoblauch zerdrücken.

Chili fein würfeln. Salzzitrone in kleine Würfel schneiden, Kerne entfernen und alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen. Mit Salz, Zitronensaft und Zitronenabrieb abschmecken.

Für die Garnitur:

Butter in einer Pfanne erhitzen und die die Mandelstifte darin gut anrösten bis sie goldbraun sind.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit Blüten garnieren und servieren.

Cordula Pollok am 07. November 2022