

Lamm-Filet mit Bulgur und Kräuter-Joghurt im Salatblatt

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet	100 ml Rotwein	2 TL Ras el-Hanout
1 EL Tomatenmark	1 EL flüssiger Honig	2 EL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin	Chiliflocken	Salz

Für den Bulgur:

100 g Bulgur	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bund Möhrengrün	1 EL getrock. Öl-Tomaten	250 ml Gemüsfond
2 EL Olivenöl		

Für den Kräuter-Joghurt:

100 g griech. Joghurt, 10%	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	4 Stiele Minze
3 Stiele Koriander		

Für den Gurken-Mango-Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 reife Mango	1 Limette
1 Stiel Minze	Salz	Pfeffer

Für die Fertigstellung:

$\frac{1}{2}$ Kopfsalat

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Für das Lammfilet:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfilet von allen Seiten ca. 1 Minute darin anbraten. Mit Ras el-Hanout, Tomatenmark, Honig und etwas Salz würzen. Rosmarin hinzugeben. Rotwein hinzufügen und eine weitere Minute unter Rühren garen. Chiliflocken darüber streuen und die Pfanne vom Herd nehmen.

Für den Bulgur:

Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 0,5 cm große Stücke schneiden.

Möhrengrün waschen, trocknen und feinhacken. Knoblauchzehe abziehen, klein hacken und in Olivenöl andünsten. Frühlingszwiebel und Möhrengrün hinzufügen, umrühren und 1 Minute köcheln lassen. Bulgur hinzufügen, umrühren und mit Gemüsfond auffüllen. Zugedeckt ca. 10 bis 15 Minuten al dente garen. Getrocknete Tomate klein schneiden und mit dem Bulgur mischen. Vom Herd nehmen.

Für den Kräuter-Joghurt:

Kräuter hacken. Joghurt mit Salz, Pfeffer und den kleingehackten Kräutern glattrühren.

Für den Gurken-Mango-Salat:

Gurke schälen, entkernen und fein würfeln. Limette halbieren und den Saft auspressen. Mango schälen, Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit ca. 3 EL Limettensaft beträufeln und mit den Gurkenwürfeln vermengen.

Minze hacken und mit dem Salat vermengen. Salzen und pfeffern.

Für die Fertigstellung:

Salatblätter einzeln ablösen, waschen und trockentupfen.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und ca. 2 EL von den Kernen auslösen. Als Garnitur verwenden.

Matho Mathlouthi am 10. Januar 2023