

Lamm-Spieß mit Tsatsiki, grünen Bohnen, Zitronen-Reis

Für zwei Personen

Für die Lammlachse:

300 g Lammlachse	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Minze
3 EL Olivenöl	grobes Meersalz	Salz, Pfeffer

Für die grünen Bohnen:

400 g grüne Prinzessbohnen	1 Knoblauchzehe	50 g Pinienkerne
2 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer, Eiswasser

Für den Zitronen-Reis:

200 g Basmatireis	1 Zitrone, Saft, Abrieb	2 EL Walnussöl
1 TL gemahlener Kurkuma	Salz	

Für den Tsatsiki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Knoblauchzehe	150 g Naturjoghurt, 3,8%
150 g Quark, 40%	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Lammlachse:

Die Lammlachse je nach Größe der Länge nach halbieren und ggf. parieren. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Minze waschen, trockenwedeln und fein schneiden. Zwei Esslöffel Olivenöl, Minze und Knoblauch miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lammlachse der Länge nach auf Spieße stecken und mit der Minzmarinade bestreichen. Restliches Öl in einer Grillpfanne erhitzen und die Lammspieße darin ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen und anschließend mit groben Meersalz garnieren.

Für die grünen Bohnen:

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Bohnen putzen, waschen, trockentupfen und nach Geschmack ggf. halbieren. Bohnen in leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten kochen und anschließend in Eiswasser abschrecken. Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch darin rösten. Die Bohnen abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Durschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

Für den Zitronen-Reis:

Zitrone waschen, trockentupfen und Zitronenschale reiben und auffangen. Anschließend den Saft auspressen und ebenfalls auffangen.

Walnussöl in einem Topf erhitzen. Reis hinzufügen und gut vermengen, sodass der Reis das Öl gut aufnimmt. Kurkuma hinzugeben und nochmals umrühren. Reis mit Zitronensaft und 400 ml Wasser ablöschen.

Reis salzen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten garen. Vor dem Servieren mit Zitronenabrieb verfeinern.

Für den Tsatsiki:

Gurke schälen und über eine feine Reibe in eine Schüssel reiben. Einen halben Teelöffel Salz hinzugeben und die Gurkenscheiben ca. 15 Minuten wässern lassen. Anschließend die Gurke über einem feinen Sieb ausdrücken. Knoblauch abziehen und ganz fein würfeln. Joghurt und Quark mit etwas Olivenöl glattrühren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und Gurke und Knoblauch unterrühren. Vor dem Servieren nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Markus Johann am 14. August 2023