

Lamm-Filet, Bulgur-Zwiebel, Minz-Joghurt, Acl Ezme

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

4 Lammfilets	2 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für Bulgur und Zwiebel:

100 g Bulgur	2 Flaschentomaten	$\frac{1}{2}$ Gurke
2 türk., grüne Paprika	1 scharfe Peperoni	2 rote, m.-große Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Abrieb, Saft	1 EL Butter
200 g Gemüsefond	4-5 EL Olivenöl	6-8 EL geröst. Pistazien
$\frac{1}{4}$ Bund Petersilie	$\frac{1}{4}$ Bund Dill	4 Zweige Minze
1 Zweig Thymian	1 TL Harissa-Pulver	2 Pr. Kreuzkümmelsamen
2 TL Zucker	Salz	Pfeffer

Für den Minz-Joghurt:

100 g Joghurt, 10%	100 g Joghurt, 3,5%	1 Zitrone, Abrieb, Saft
$\frac{1}{4}$ Bund Minze	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Acl Ezme:

2 Flaschentomaten	1 grüne, türk. Spitzpaprika	2 grüne Peperoni
1 rote Chilischote	1 Schalotte	1 Zitrone, Abrieb, Saft
2 EL Paprikamark	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie	Sumach
Piment d'Espelette	geräuch. Paprikapulver	getrock. Chili, Salz

Für das Lammfilet:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, leicht einölen und von jeder Seite 2 Minuten braten. Dabei Rosmarin und Thymian hinzufügen. Pfeffern, aus der Pfanne nehmen, kurz im Ofen bei 120 Grad ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

Für Bulgur gefüllte Zwiebel:

Zwiebel abziehen, halbieren und mit Butter, etwas Salz und Zucker etwa 10 Minuten bei niedriger Stufe karamellisieren lassen. Das innere der Zwiebel herauslösen, kleinschneiden und für den Bulgur beiseitelegen.

Restliche Zwiebel mit Harissa und Salz leicht würzen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Bulgur mit Gemüsefond, 2 Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Kreuzkümmel und zwei Prisen Salz im Topf kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Minuten quellen lassen. Knoblauch und Thymian aus dem Topf nehmen und Bulgur mit einer Gabel auflockern.

Tomaten vierteln, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika und Peperoni halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke halbieren und von Kernen befreien. Paprika, Peperoni und Gurke klein schneiden und mit Tomaten vermengen.

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Bulgur dazugeben und verrühren.

Alles mit dem Saft einer Zitrone, dem Abrieb einer Zitrone, 2-3 EL Olivenöl und Salz abschmecken. Die Pistazien erst kurz vorm Servieren unterrühren.

Für den Minz-Joghurt:

Minze abrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt in einer Schüssel mit Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronenabrieb und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

Für die Acl Ezme:

Tomaten vom Kerngehäuse befreien, vierteln, Tomatenkerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika, Peperoni und Chili sehr fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls sehr fein hacken. Petersilie sehr feinhacken.

Tomaten, Paprika, Peperoni, Chili, Schalotte und Petersilie mit Paprikamark vermengen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Sumach, Piment d'Eslette, Paprikapulver, Chili und Salz abschmecken.

Anita Groth am 02. Juni 2025