

Lamm-Koteletts mit Tomaten-Bulgur

Für 4 Personen

2 rote Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	100 ml Olivenöl
1 TL Chiliflocken	12 Lammkoteletts	4 Strauchtomaten (mit Grün)
1 Fleischtomate	500 ml Hühnerbrühe	1/2 TL Bockshornkleesamen
1/2 TL Schwarzkümmel	200 g Bulgur	Salz
1 Bund Petersilie	1 EL Schwarzkümmelöl	1 EL Mandeln
Pfeffer	1 Prise Zucker	

Eine Zwiebel schälen und auf einer groben Reibe raspeln. Eine Knoblauchzehe schälen und andrücken. 50 ml Olivenöl mit 1/2 TL Chiliflocken, der Knoblauchzehe und der geriebenen Zwiebel mischen. Die Lammkoteletts mit der Zwiebelmasse einreiben, in eine flache Form legen und in der Marinade etwas ziehen lassen. Die Strauchtomaten kurz in heißes Wasser geben, die Haut abziehen, eine Kappe abschneiden und aushöhlen. Fleischtomate waschen in Würfel schneiden, mit den Resten der ausgehöhlten Strauchtomate und der Brühe pürieren, dann passieren. Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel mörsern. Übrige Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Übrige Chiliflocken, gemörserten Bockshornkleesamen und Schwarzkümmel zugeben, dann den Bulgur zugeben, kurz mit anschwitzen dann mit der Tomaten-Brühe auffüllen, mit ein wenig Salz abschmecken. Ca. 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob schneiden. Übrigen Knoblauch schälen. Petersilie und Knoblauch mit Schwarzkümmelöl, ca. 3 EL Olivenöl und Mandeln pürieren mit Salz abschmecken. Die Gewürze vom Lamm abstreifen und die Lammkoteletts in einer Grillpfanne grillen. Bulgur abschmecken. Die ausgehöhlten Tomaten zum Erhitzen kurz in kochendes Wasser geben mit Salz, Pfeffer, Zucker und Olivenöl würzen, Bulgur hineinfüllen. Die Lammkoteletts mit gefüllten Tomaten anrichten, das Petersilienpesto angießen und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 09. September 2015