

Fregola mit Aprikosen-Lammspießen und Minz-Dill-Joghurt

Für 4 Personen

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
100 g Fregola Sarda	100 ml Riesling	50 ml trockener Wermut
400 ml Tomatenfond	500 g Kirschtomaten	Für die Lammspieße:
400 g Lammfilet	200 g getrocknete Aprikosen	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für Minz-Dill-Joghurt:

1 Bund Minze	1 Bund Dill	1/2 Bio-Zitrone
350 g türk. Joghurt	2 EL Olivenöl	Salz

Schalotte und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl in einem Topf andünsten.

Fregola Sarda zufügen und kurz mit andünsten. Mit Riesling und Wermut ablöschen. Tomatenfond angießen und unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten sacht köcheln lassen.

Lammfilets kalt abrausen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Filetstücke und getrocknete Aprikosen im Wechsel auf Schaschlikspieße stecken.

Für den Minz-Dill-Joghurt die Minze und den Dill abrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben.

Die Kräuter und Joghurt gut verrühren und mit Olivenöl, Salz und Zitronenschale abschmecken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Die Lammspieße darin von allen Seiten zartbraun, innen noch rosa anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren. 8. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten darin anbraten und zur Fregola Sarda geben.

Fregola und Lammspieße auf vorgewärmten Tellern anrichten. Den Minz-Dill-Joghurt dazu reichen.

Grundrezept für einen Tomatenfond:

4 Schalotten und 1 Knoblauchzehe abziehen, würfeln. In einem mittelgroßen Topf in 2 EL kalt gepresstem Olivenöl andünsten. 5 Strauchtomaten waschen, putzen, grob würfeln und zugeben. 500 ml Tomatensaft und 200 g geschälte Tomaten aus der Dose zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 30 Min. köcheln. Durch ein Sieb streichen und mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken.

Ali Güngörmüs am 15. Mai 2017