

Lamm-Filet mit Kichererbsen-Püree und Granatapfel

Für 4 Personen

Für das Kichererbsenpüree:

200 g getrocknete Kichererbsen	100 ml Gemüsebrühe	50 ml Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen	2 Zitronen (Saft)	1 TL Honig
Meersalz	Pfeffer	

Für das Lammfleisch:

500 g Lammfilet	Meersalz	4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 Granatapfel	1 Bund glatte Petersilie
1 Bio-Zitrone (Saft, Schale)	1 EL Honig	Pfeffer

Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und in ungesalzenem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen.

Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lammfilet mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für das Granatapfel-Topping den Blütenansatz des Granatapfels wie einen Deckel abschneiden. Die Schale entlang der Kammern, in denen sich die Kerne befinden, einschneiden. Den Granatapfel entlang des Schnitts aufbrechen und die Kerne vorsichtig auslösen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Petersilie und Granatapfelkerne unterheben.

Lammfilet aufschneiden, mit dem Kichererbsenpüree auf Teller verteilen und das Granatapfel-Topping darüber geben.

Tarik Rose am 05. Oktober 2018