

Lamm-Filets mit Gewürz-Schaum, Honig-Chicorée, Falafel

Für zwei Personen

Für die Falafel:

150 g vorg. Kichererbsen	1 TL Backpulver	6 Zweige glatte Petersilie
6 Zweige Koriander	1 EL Mehl	Chili
Pflanzenöl	Salz	

Für Chicorée und Lamm:

4 Lammfilets à 75 g	2 Chicorée	1 Grapefruit
1 TL flüssiger Honig	1 TL Butter	1 Zweige Salbei
1 TL Koriandersamen	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Gewürzschaum:

$\frac{1}{2}$ TL Ras-el-Hanout	25 ml trockener Weißwein	1 Zitrone, Saft
2 Eier, Eigelb	100 g zimmerwarme Butter	

Für die Falafel:

Die Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen und mit Petersilie, Koriander, Backpulver, Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in der Küchenmaschine pürieren. Die Masse mit gemahlenem Chili kräftig abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Aus der Kichererbsen-Masse mit Hilfe eines Teelöffels Nocken abstechen und im heißen Öl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Kräuter-Falafel mit Salz würzen.

Für Chicorée und Lamm:

Den Chicorée waschen, die Enden soweit abschneiden, dass die Blätter noch zusammenhalten. Die Köpfe längs vierteln. Die Koriandersamen im Mörser zerstoßen. Die Grapefruit schälen, die Filets herausschneiden und den Saft aus den Resten auspressen. Den Salbei abbrausen und trockenwedeln.

Die Lammfilets mit gestoßenem Koriander, Salz und Pfeffer würzen.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Lammfilets und den Chicorée mit dem Salbei bei großer Hitze darin anbraten. Honig, Butter und Grapefruitsaft hinzufügen. Den Chicorée mit Salz und Pfeffer würzen. Auf kleiner Temperatur etwa 5 Minuten garziehen lassen. Grapefruitfilets zugeben.

Für den Gewürzschaum:

Den Weißwein mit Ras el-Hanout, Zitronensaft und den Eigelben in einer Schüssel verrühren. Auf einem heißen Wasserbad dickschaumig aufschlagen und dabei auf 70 Grad erhitzen.

Die Butter Teelöffelweise zugeben und unterschlagen. Sobald eine dickcremige Sauce entstanden ist, vom Wasserbad nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterfalafel mit Salz würzen und mit den Lammfilets und dem Chicorée anrichten. Den Gewürzschaum darüber träufeln.

Die Lammfilets mit dem Chicorée anrichten, den Grapefruit-Honig-Sud darüber träufeln und mit dem Gewürzschaum garniert servieren.

Johann Lafer am 02. März 2018