

Lamm-Lachs, Paprika-Gemüse, grüne Bohnen, Fregola sarda

Für zwei Personen

Für das Lamm:

300 g Lammlachs	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 Orange	1 Vanilleschote
3 Zimtrindensplitter	5 Kardamomkapseln	mildes Chilisalz
1 TL neutrales Öl	2 EL mildes Olivenöl	

Für das Paprikagemüse:

$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	$\frac{1}{2}$ gelbe Paprikaschote	75 g Zucchini
50 g Aubergine	100 g passierte Tomaten	75 g stückige Tomaten
2 cm Ingwer	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Orange	175 ml Gemüsefond	1 Zweig Rosmarin
1 Prise Zucker	1 EL mildes Olivenöl	Salz

Für die Bohnen:

100 g grüne Bohnen	2 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 EL kalte Butter	50 ml Gemüsefond
5 Zweige Dillspitzen	mildes Chilisalz	Salz

Für das Fregola sarda:

70 g Fregola sarda	3 cm Ingwer	1 Knoblauchzehe
4 EL Gemüsefond	mildes Chilisalz	Salz

Für das Lamm:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben.

Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Lammfleisch waschen, trockentupfen und in der heißen Pfanne rundherum kurz anbraten. Anschließend auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von ca. 58 Grad rosa durchziehen lassen.

Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen und jeweils einen Streifen Schale abschneiden. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer ebenfalls in Scheiben schneiden. Kardamomkapseln andrücken.

Olivenöl mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale, Orangenschale, etwa 3 cm von der Vanilleschote, Zimtrindensplitter und Kardamomkapseln in einer Pfanne erwärmen und einige Minuten ziehen lassen. Lammlachs darin wenden und mit Chilisalz würzen.

Braten Sie den Lammlachs zunächst von beiden Seiten gleichmäßig an.

Damit das Fleisch eine schöne, runde Form bekommt, legen Sie es auf die Naht und braten Sie es auf dieser Seite kurz weiter.

Für das Paprikagemüse:

Ingwer fein reiben. Knoblauch abziehen und ebenfalls reiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Orange unter heißem Wasser abspülen und die Schale abreiben. Zwiebel abziehen, $\frac{1}{4}$ davon in feine Würfel schneiden. In einem Topf in 50 ml Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 ml Fond und die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt 5 Minuten ziehen lassen, dann mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend die stückigen Tomaten sowie $\frac{1}{2}$ Teelöffel geriebenen Knoblauch, $\frac{1}{2}$ Teelöffel geriebenen Ingwer, 1 Messerspitze Orangenabrieb und den Rosmarinzweig hinzufügen. Mit Salz und Zucker würzen und die Sauce warmhalten.

Zucchini putzen, waschen, trockentupfen, längs vierteln und in $\frac{1}{2}$ cm breite Scheiben schneiden.

Aubergine waschen, trockentupfen und in $\frac{1}{2}$ cm breite Scheiben und diese in Stücke schneiden. Die übrige Zwiebel in 1 cm große Blätter schneiden. Paprikaschoten waschen, trockentupfen, halbieren, ggf. schälen, dann von Scheidewänden und Kernen befreien und in etwa $1\frac{1}{2}$ cm große Stücke schneiden.

Restlichen Fond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Dann die Zucchinischnitten dazugeben und alles weitere 4 Minuten dünsten.

Gemüse-Mischung in die Tomatensauce rühren, das Gemüse salzen und ggf. noch etwas nachwürzen. Knapp unter dem Siedepunkt noch 5 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren.

Für die Bohnen:

Bohnen putzen und schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 6 bis 8 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und einen Streifen Schale abschneiden. Dill abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden.

Bohnen mit Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale und dem Fond in einem Topf erhitzen. Die kalte Butter unterrühren, ca. 1 Teelöffel Dill hinzufügen und die Bohnen mit Chilisalzwürzen.

Schrecken Sie Bohnen nach dem Kochen immer in Eiswasser ab, damit sie ihre kräftige grüne Farbe behalten. Sie können auch Soda oder Natron in das Kochwasser der Bohnen geben dann bleibt das Gemüse ebenfalls schön grün.

Für das Fregola sarda:

Fregola in Salzwasser ca. 15 Minuten kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und eine halbe Zehe in Scheiben schneiden. Ingwer in Scheiben schneiden. Fregola mit dem Fond, Knoblauch und drei Scheiben Ingwer in einen Topf geben, erhitzen und mit Chilisalzwürzen abschmecken.

Das Paprikagemüse mittig auf warmen Tellern anrichten. Bohnen und Fregola ringsherum verteilen. Den Lammlachs in Scheiben schneiden und dazulegen.

Alfons Schuhbeck am 02. Oktober 2020