

Blumenkohl-Kürbis-Curry, Lamm-Stielkoteletts, Minzjoghurt

Für zwei Personen

Für das Curry:

½ Blumenkohl	¼ Butternusskürbis	50 g rote Linsen
1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	1 EL Mandelblättchen
250 ml Gemüsefond	2 EL Olivenöl	¼ Bund glatte Petersilie
2 EL Ras-el-Hanout	Salz	Pfeffer

Für die Lammkoteletts:

6 Lammstielkoteletts	2 Knoblauchzehen	2 Zweige Rosmarin
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Minzjoghurt:

1 Knoblauchzehe	1 Limette	100 ml Joghurt
4 Zweige Minze	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Curry:

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Kürbis putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und klein schneiden.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, dann Knoblauch hinzugeben und kurz mit rösten.

Blumenkohl und Kürbis hinzugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit Ras el-Hanout bestäuben. Alles kurz anrösten, dann mit Fond ablöschen. Den Topf mit einem Deckel schließen und das Gemüse schmoren lassen. Rote Linsen und Mandelblättchen hinzugeben und weiter köcheln lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Für die Lammkoteletts:

Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauch andrücken.

Lammstielkoteletts waschen und trockentupfen. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rosmarin und Knoblauch zum Aromatisieren mit in die Pfanne geben. Dann das Fleisch im vorgeheizten Ofen fertig garen.

Für den Minzjoghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Salzen. Limette unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.

Joghurt mit Minze, Knoblauch, Limettensaft und abrieb verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Olivenöl beträufeln.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mario Kotaska am 22. Oktober 2020