

# Lamm-Lachs-Geschnetzeltes auf Bulgur-Artischocken-Gemüse

## Für vier Portionen

### Für das Lamm:

600 g Lammlachse	2 Zwiebeln, rot	1 Knoblauchzehe
4 gtr. Öl-Tomatenfilets	1 Zweig Rosmarin	1 EL Tomatenmark
50 ml Portwein, rot	200 ml Rotwein	200 ml Lammfond
Salz, Pfeffer		

### Für den Bulgur:

400 ml Gemüsefond	200 g Bulgur	6 Artischocken, klein
3 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer

### Für das Minzpesto:

1 Bund Minze	1/2 Bund Petersilie, glatt	30 g Mandeln
100 ml Rapsöl	1 TL Puderzucker	1 Zitrone, unbehandelt
Salz, Pfeffer		

Für das Lammgeschnetzelte das Lammfleisch in drei Zentimeter dicke Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. Die Tomatenfilets abtropfen lassen, das Öl dabei auffangen. Anschließend die Filets klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen, das aufgefangene Tomatenöl zugeben und das Fleisch darin kurz scharf von allen Seiten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Zwiebeln sowie den Knoblauch in die Pfanne geben und darin anschwitzen, den Rosmarinweig zugeben. Das Tomatenmark unterrühren und mit rotem Portwein ablöschen. Den Lammfond sowie den Rotwein angießen und das Ganze zehn Minuten köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch kurz vor dem Servieren zugeben und in der Soße erwärmen. Für das Bulgur-Artischockengemüse den Gemüsefond aufkochen und den Bulgur einstreuen. Bei milder Hitze etwa 15 Minuten (je nach Packungsanweisung) köcheln lassen. Mit Salz würzen. Anschließend die Artischocken putzen. Dafür die harten äußeren Blätter abbrechen, den Stiel dünn abschälen und die Artischocken in dünne Scheiben oder Viertel schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken darin goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Artischocken unter den Bulgur mischen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, klein schneiden und zuletzt untermischen. Für das Minzpesto die Minze sowie die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Zusammen mit den Mandeln und dem Rapsöl in einen Zerkleinerer geben und zu einer feinen Paste mixen. Die Schale einer halben Zitrone abreiben und den Saft der halben Zitrone auspressen. Anschließend das Pesto mit dem Puderzucker, Zitronensaft, -schale, Salz und Pfeffer abschmecken. Abschließend den Bulgur auf Tellern anrichten und das Geschnetzelte darauf verteilen. Das Minzpesto um das Gemüse verteilen und mit frisch gemahlenem Pfeffer garnieren.

Johann Lafer am 02. Juni 2012