

Lamm-Filet mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur

Für 2-4 Personen:

4 Lammfilets	4 frische Baby-Artischocken	5 Roma-Tomaten
1 Knoblauchzehe	1 (weiße) Zwiebel	100 g TK-Erbsen
2 Bio-Zitronen	250 ml Gemüsesfond	100 g Bulgur
1 TL Kurkuma	3 EL Sultaninen	3 EL Mandelblättchen
3 - 4 Zweige Rosmarin	3 - 4 Zweige Thymian	2 - 3 Stängel Petersilie
1 Stängel Minze	Meersalz	Pfeffer, Olivenöl

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, die Haut abziehen und halbieren. Zwiebel halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Die Knoblauchzehe pellen, andrücken und dazugeben, ebenso die Sultaninen.

Den Bulgur unterrühren, anschließend Kurkuma darüber streuen, pfeffern und salzen. Alles mit dem Gemüsesfond auffüllen und die halbierten Tomaten mit der Außenseite nach unten auf den Bulgur legen, nochmal salzen.

Ein paar Zweige Thymian und Rosmarin drauflegen (später entfernen) und mit Deckel ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Die Erbsen sowie gehackte Petersilie und Minze dazugeben, wieder mit dem Deckel abdecken und ca. 3 - 4 Minuten warten, bis die Erbsen gar sind.

Artischocken putzen: äußere Blätter entfernen, Spitze abschneiden, Stiel putzen, halbieren, mit einem kleinen Löffel das Heu (innere Blütenfäden) entfernen und direkt in Zitronenwasser einlegen. Die Artischocken mit einem Küchentuch trockentupfen und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten.

Die Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, zu den Artischocken geben und von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten braten. Währenddessen ein paar Zweige Rosmarin hinzufügen (später entfernen). Anschließend pfeffern, aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

Währenddessen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Die Artischocken und das Lamm in der Bulgur-Pfanne verteilen. Wer möchte, gießt noch den Bratenfond darüber. Die Mandelblätter darüber streuen und mit frisch gehackter Petersilie und Minze garnieren.

Ali Güngörmüs am 30. Januar 2023