

Hummus mit Lamm-Koteletts und Orangen-Salat

Für 4 Personen

Hummus:

250 g getrock. Kichererbsen	3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 TL Kreuzkümmel	3 EL Olivenöl	4 EL Sesampaste
2 Lorbeerblätter	1 Zitrone	1 Prise Salz
1 Prise Zucker	$\frac{1}{2}$ Bund gehackte Petersilie	Cayenne-Pfeffer

Orangensalat:

250 ml Orangensaft	3 Orangen	1 Sternanis
1 Zimtstange	1 Bio- Limette	20 dunkle Oliven
Salz		

Lammkoteletts:

8 Lammkoteletts	1 Knoblauchzehe	einige Zweige Thymian,
Rosmarin und Salbei	Olivenöl	flockiges Meersalz
Pfeffer		

Anrichten:

Pita-Brot

Hummus:

Die Kichererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen. Mit frischem Wasser aufsetzen und etwa 1 bis $1\frac{1}{2}$ Stunden weich kochen. Dabei etwas Salz und Lorbeerblätter hinzufügen.

Knoblauch und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Beides die letzten 15 Minuten der Kochzeit zu den Kichererbsen geben.

Kichererbsen, Knoblauch und Zwiebeln abgießen. Dabei eine Tasse Kochwasser auffangen. Die gekochten Zutaten in einen Mixer geben. Sesampaste, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz, Zucker, Olivenöl und etwas Kochwasser hinzufügen und alles zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten. Gegebenenfalls noch etwas mehr Kochwasser, Sesampaste oder Gewürze hinzufügen.

Als Dip oder Vorspeise reicht die Hummus-Menge auch für 8 bis 10 Personen.

Orangensalat:

Orangensaft mit Sternanis und Zimtstange um die Hälfte einkochen. Die Orangen bis unter die Haut schälen und in Scheiben schneiden. Das Fruchtfleisch auf eine Platte legen und mit Oliven bestreuen. Darüber den lauwarmen Orangensaft gießen. Den Orangensalat mit Limettensaft, geriebener Limettenschale und etwas Salz würzen.

Lammkoteletts:

Die Lammkoteletts säubern und die Knoblauchzehe andrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Lammkoteletts je Seite etwa 3 Minuten braten. Sie sollten im Kern noch leicht rosa sein. Dabei die angedrückte Knoblauchzehe und die Kräuter mit in die Pfanne geben. Zum Schluss salzen und pfeffern.

Anrichten:

Pita-Brot im Ofen aufbacken. Petersilie säubern und fein hacken.

Hummus auf Teller geben, mit Petersilie und Cayenne-Pfeffer bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu die Lammkoteletts, den Orangensalat und heißen Pfefferminztee servieren.

Rainer Sass am 02. August 2019