

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 22. August 2019 ▪
Hauptgang & Dessert mit Cornelia Poletto



Brigitte Jimenez-Guder

Lammfilet mit Kichererbsen-Möhren-Couscous und Joghurt-Dip

Zutaten für zwei Personen

Für den Kichererbsen-Möhren-Couscous:

100 g Kichererbsen, aus der Dose
150 g Couscous
250 g Möhren
1 Zwiebel
30 g Sultaninen
1 Zitrone
300 ml Gemüsefond
1 Bund Koriander
30 g gesalzene Rauchmandeln
3 TL Tomatenmark
1 TL Honig
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Karotten schälen, längs halbieren und in schräge, ca. 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beides in 2 EL heißem Olivenöl andünsten. Tomatenmark und Honig kurz mitdünsten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kreuzkümmel würzen. Sultaninen hinzufügen. 300 ml Gemüsefond angießen, aufkochen und zugedeckt 5 Min. garen.

Kichererbsen kalt abspülen und mit Couscous nach 5 Min. zu den Möhren geben. Bei geringer Hitze 5 Min. quellen lassen. Zitrone auspressen und mit dem Saft und etwas Olivenöl den Couscous abschmecken. Rauchmandeln hacken. Koriander abrausen, trockenwedeln und hacken. Couscous mit Mandeln und Koriander bestreuen.

Für das Lammfilet:

6 Lammfilets à 60 g
1 Zweig Rosmarin
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lammfilet waschen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und pressen. Rosmarin abrausen, trockenwedeln und hacken. Lammfilets mit Knoblauch und gehacktem Rosmarin einreiben und in Olivenöl marinieren. Nach ca. 10 Minuten in heißem Olivenöl von allen Seiten scharf anbraten, herausnehmen und in Alufolie einschlagen. Ruhen lassen, zum Schluss salzen und pfeffern.

Für den Joghurt-Dip:

300 g Sahnejoghurt
Chiliflocken, aus der Mühle

Sahnejoghurt mit etwas Salz und ¼ TL Chiliflocken verrühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.