

# Lammfilet mit libanesischem Bulgur und Joghurt-Minz-Sauce

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/07/21/lammfilet-mit-libanesischem-bulgur-und-joghurt-minz-sauce](https://happy-mahlzeit.com/2021/07/21/lammfilet-mit-libanesischem-bulgur-und-joghurt-minz-sauce)

## Zutaten für 2 Personen

### Für die Lammfilets:

- 250 g Lammfilets am Stück
- 1/2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 EL Cayennepfeffer
- 1/2 EL Paprikapulver
- 1 EL Pflanzenöl

### Für den Bulgur:

- 100 g Bulgur, grob
- 4 EL Fadennudeln
- 1 EL Margarine (unbedingt von Rama)
- 300 ml Gemüsebrühe
- Arabische 7-Gewürz-Mischung
- Salz
- Olivenöl zum Anbraten

### Für die Joghurt-Minz-Sauce:

- 200 g Joghurt 3,5%
- ½ Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL getrocknete Minze
- 4 Stängel frische Minze
- 1 Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Salz

### Zubereitung:

Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und in einer Mischung aus Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Paprikapulver wälzen. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Filets darin auf jeder Seite 1 – 2 Minuten braten.

Für den Bulgur Öl in einem Topf erhitzen. Fadennudeln hineingeben und schwenken, bis sie schön braun sind. Danach den Bulgur dazugeben und ca. 2 Minuten mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, mit

Salz und arabischer Gewürzmischung abschmecken. Zugedeckt ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen. Danach den Herd ausstellen und zugedeckt 15 Minuten stehen lassen. Vor dem Servieren einmal durchrühren.

Für die Joghurt-Minz-Sauce die Gurke schälen und raspeln. In einer Schüssel Joghurt, frische und getrocknete Minze sowie Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren. Knoblauch abziehen, kleinhacken und hinzugeben. Gurken hinzufügen, mit 1 EL Zitronensaft und Salz abschmecken und kühl stellen.

Lammfilets mit Bulgur und Joghurt-Minz-Sauce auf Tellern anrichten, mit Minze garnieren und servieren.

Rezept: Noura Veltrup

Quelle: Die Küchenschlacht vom 14. Juli 2016

Episode: Hauptgang & Dessert