

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 25. Mai 2023 ▪
Tagesmotto "Kräuterküche" mit Nelson Müller



Janine Hübel

Lammrücken mit Taboulé und Minz-Tahini-Joghurt

Zutaten für zwei Personen

Für den Taboulé:

100 g Couscous
 ½ Salatgurke
 ¼ Granatapfel
 ½ Zitrone, davon Saft
 100 ml Gemüsefond
 ½ Bund glatte Petersilie
 ¼ Bund Koriander
 2-3 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Gemüsefond mit einem Esslöffel Olivenöl aufkochen. Herd ausschalten, Couscous einrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten ruhen lassen. Anschließend das restliche Öl mit einer Gabel unterrühren. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Koriander fein hacken und mit Gurkenwürfeln, Granatapfelkernen, Couscous, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Für das Lamm:

2 Lammlachse
 2 Knoblauchzehen
 1 Zweig Rosmarin
 1 TL Butter
 Olivenöl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Lamm mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Rosmarin und Knoblauch andrücken mit in die Pfanne geben und die Lammlachse von jeder Seite ca. 2-3 Minuten anbraten. Anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen.

Für den Minz-Joghurt:

½ Zitrone, davon Saft
 10 Minzblätter
 1 Knoblauchzehe
 3 EL griechischer Joghurt
 1 TL Tahini-Paste
 ca. 5 g glatte Petersilie
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch abziehen. Alle Zutaten mit dem Multi-Zerkleinerer zu einer homogenen Masse pürieren. In einen Spritzbeutel füllen.

Taboulé mit Lamm und Minz-Joghurt auf Tellern anrichten und servieren.