

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 10. August 2020 ▪
Leibgericht mit Björn Freitag



Atena Rabou-Degenkolbe

Lammfilet mit Tomaten-Dattel-Sud, Minz-Couscous und Tomaten-Gurken-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für das Lammfilet:

300 g Lammhüfte
 2 Strauchtomaten
 1 rote Peperoni
 12 Datteln
 1 Knoblauchzehe
 1 große Zwiebel
 2 Gemüse-Brühwürfel
 ½ TL Tomatenmark
 ½ TL Falafel-Gewürz
 Olivenöl, zum Anbraten
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Strauchtomaten waschen, trockentupfen und in Würfel scheiden. Datteln halbieren und entsteinen. Peperoni waschen, trockentupfen, halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien, anschließend in Streifen schneiden, Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein hacken. Lammfleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden, mit Salz würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch ringsherum für ca. 2 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen. Parallel Gemüsebrühe im Wasser auflösen und etwas köcheln lassen.

Zwiebel und Knoblauch in die selbe Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch angebraten wurde. Alles anschwitzen, Tomaten in die Pfanne geben und anbraten, Datteln, Peperoni, dazugeben und ca. 1-2 Minuten weiterbraten. 300 ml von der Gemüsebrühe sowie die Hälfte des Falafelgewürzes in die Pfanne geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nach 10 Minuten das zuvor gebratene Fleisch in den Tomatensud geben und weitere 5-6 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Minz-Couscous:

150 g Couscous
 2 EL Butter
 200 ml Gemüfefond
 1 Bund Minze
 ½ TL Falafel-Gewürz

Fond mit Falafel-Gewürz in einem Topf aufkochen, vom Herd nehmen und den Couscous einrühren. Einige Minuten quellen lassen.

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Vor dem Servieren Butter sowie die gehackte Minze unter den Couscous heben.

Für den Tomaten-Gurken-Salat:

1 große Tomate
 1 Gurke
 1 rote Zwiebel
 1 Zitrone
 4 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Tomate in Würfel schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Zitrone halbieren und Tomate, Gurke und Zwiebel mit Zitronensaft und Olivenöl würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.