

Orientalisch gewürzte Lammfilets mit Gemüse-Bulgur

Orientalisch gewürzte Lammfilets mit Gemüse-Bulgur

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zubereitungszeit: 90 Min.

Menu: [15.07.2015](#)

Creation: [Rolf Gilgen](#)

Zutaten:

Lammfilets:

2 Esslöffel Olivenöl

je 4 Messerspitzen gemahlener Kreuzkümmel
und Koriander

2 Prisen Zimt

etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

8 Lamm-Minifilets

Joghurtsauce:

250g griechischer Joghurt nature

¾ Teelöffel mittelscharfes Paprikapulver

1 Prise Cayennepfeffer

Salz

Bulgur:

Knapp ½ l Gemüsebouillon

250g Bulgur

4 mittlere Zucchini

400g Cherrytomaten

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Bund Oregano

4 gehäufte Esslöffel Pinienkerne

Zum Fertigstellen:

Olivenöl zum Braten

Zubereitung:

1 Für die Lammfilets in einer Schüssel Olivenöl und alle Gewürze mischen. Das Fleisch hineingeben und gleichmässig mit Marinade überziehen.

2 Für die Sauce in einer kleinen Schüssel Joghurt, Paprika, Cayennepfeffer und Salz verrühren.

3 In einem Topf die Bouillon aufkochen. Den Bulgur hineingeben, einmal aufkochen, dann zugedeckt beiseite stellen und 10-15 Minuten ausquellen lassen.

4 Die Stielansätze der Zucchini entfernen und die Früchte ungeschält in kleinfingergrosse Stängelchen schneiden. Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Frühlingszwiebeln mitsamt Grün hacken. Die Oreganoblättchen von den Zweigen zupfen und ebenfalls hacken.

5 In einer Bratpfanne die Pinienkerne trocken, d.h. ohne Fettzugabe hellbraun rösten. Herausnehmen und beiseite stellen.

6 In der gleichen Pfanne 2-3 Esslöffel Olivenöl kräftig erhitzen. Die Lammfilets salzen und ins heisse Öl geben. Die Hitze um 1/3 reduzieren und die Lammfilets rundum insgesamt 3 Minuten braten. Sofort auf ein doppelt gefaltetes Blatt Alufolie geben, satt einwickeln und auf diese Weise kurz nachgaren lassen.

7 In die Pfanne nochmals 2-3 Esslöffel Olivenöl geben. Die Frühlingszwiebeln und die Zucchini hineingeben, mit dem Oregano bestreuen, leicht salzen und pfeffern und alle unter häufigem Wenden 5 Minuten goldgelb braten. Zuletzt die Pinienkerne und den gequollenen Bulgur untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8 Jedes Lammfilet schräg in 3-4 Stücke schneiden und auf vorgewärmten Tellern auf dem Gemüse-Bulgur anrichten. Die Joghurt-sauce separat dazu servieren.

