

Touch of Tunisia – zweierlei vom Lamm

VON SANDRA KÖNIG UND STEFAN WEIGEL
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN HAMBURG



Zutaten

Für 4 Portionen

Für die marinierte Lammlachse:

2 Lammlachse, ca. 500g
2 große Knoblauchzehen in groben Würfeln
1 EL Chipotle Chilischoten, rot, getrocknet
1 EL Koriandersamen, ganz
1/2 EL Kümmelsamen, ganz
1 Prise Salz
Espressopfeffer

Für die Lammkotelettes

mit Nusskrokant:

4-6 gleichmäßig große Lammkotelettes
Ein Döschen Safranfäden
1 Vanilleschote

Salz

Espressopfeffer
100 g Cashewkerne
50 g Pistazien, fein gehackt
50 g Roh-Rohr-Zucker

Für die Dattelsauce:

9 entkernte Bio-Datteln
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
4-5 EL Olivenöl
1 TL Butter
1 TL Tomatenmark
300ml Lamm-Fond [...]

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



[...]

200 ml trockner Rotwein
8 frische Thymianzweige
2 frische Rosmarinzweige
1 Zimtstange
Salz + Pfeffer

Für die Honig-Vanille-Möhren:

10 Minimöhren mit Grün
250 ml Gemüsefond
40 ml trockener Weißwein
1 TL Honig
1/2 Vanilleschote
Zitronen-Thymian
1 Bio-Zitrone
Salz

Für das Erbsen-Minz-Püree:

500g TK Erbsen Bio
2 Zweige frische Minze
2 Knoblauchzehen
50-100g Schafsmilch-Joghurt
1 Bio-Zitrone
Salz
Espressopfeffer
Muskat

Für die Kichererbsen-Crêpes:

30 g Butter
125 g Mehl
210 ml Milch
2 Eier
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Minze
1/2 Bund Koriander
2 EL Butterschmalz

Für das Kichererbsen-Püree:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
frischer Ingwer
2 EL Butter
1 TL gemahlener Kurkuma
1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
2-3 EL Schafsmilchjoghurt
Currypulver
Tabil aus:
2 große Knoblauchzehen in groben Würfeln
1 EL Chipotle Chilischoten, rot, getrocknet
1 EL Koriandersamen, ganz
1/2 EL Kümmelsamen, ganz
1 Prise Salz
Alles zusammen im Mörser fein zerreiben
1 Bio-Limette (Saft und Schale)
6 Blättchen Minze

Für den Grapefruitsalat:

1 Schalotte
1/2 Bio-Zitrone
Olivenöl
2 helle Grapefruits
1 EL Cachewkerne
1 EL Rosinen
1 EL gerösteter, heller Sesam

Oriental Spice
1 Prise Roh-Rohr-Zucker
100 g Granatapfelkerne

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



Zubereitung

- 1** Am Vortag: Alles für die Marinade in einem Mörser fein zerreiben und die Lammlachse damit einreiben, vakuumieren und 24 Stunden marinieren lassen.
- 2** Ein Sous Vide mit 55 Grad vorbereiten. Die Lammlachse darin ca. 30 Minuten auf eine Kerntemperatur von knapp 55 Grad bringen. Kurz vor dem Erreichen der gewünschten Temperatur eine gusseiserne Grillpfanne oder Grill auf maximale Hitze vorheizen. Lamm grob von der Marinade befreien und von beiden Seiten ganz kurz anrösten. Mit dem Espressopfeffer und etwas Salz würzen. Dann einen Moment ruhen lassen.
- 3** Die Lammkotelettes mit der ausgekratzten Vanilleschote einreiben, mit ein paar Safranfäden bestreuen. Leicht salzen und pfeffern und vakuumieren. Ein Sous Vide mit 55 Grad vorbereiten. Die Lammkotelettes darin ca. 30 Minuten auf eine Kerntemperatur von knapp 55 Grad bringen. Währenddessen die Cashewkerne und Pistazien in einer Pfanne auf mittlerer Hitze kurz anrösten. Dann den braunen Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Wenn der Zucker gleichmäßig die Nüsse überzogen hat, auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen. Dann die Hälfte davon fein hacken. Kurz vor dem Erreichen der gewünschten Kerntemperatur vom Lamm den Backofen mit Grillfunktion vorheizen. Lamm von beiden Seiten kurz mit dem Gasbrenner abflämmen und auf die eine Seite den fein gehackten Krokant streuen. Im Backofen (Grill) kurz karamellisieren lassen.
- 4** Die Datteln würfeln. Die Schalotten und Knoblauch grob würfeln und alles zusammen in einem kleinen Topf mit dem Olivenöl und Butter anschwitzen. Das Tomatenmark dazu geben und unter Rühren etwas anrösten. Lammfond und Rotwein angießen und Thymian, Rosmarin und die Zimtstange dazu geben. Alles ca. 20 Minuten um 50% einkochen. Dann fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Den Gemüsefond mit dem Weißwein, Honig, Thymian und einem Stück Zitronenschale um 50% einreduzieren lassen. Die Möhren bei kleiner Hitze darin garziehen lassen. Nach Bedarf mit etwas Salz abschmecken.
- 6** Die Erbsen in wenig Wasser zusammen mit den Minz-Zweigen und den Knoblauchzehen garen. Dann etwas abgießen und fein pürieren. Dann den Joghurt (Zimmertemperatur) unterrühren und noch einmal pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und etwas abgeriebener Zitronenschale würzen und warmhalten.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



- 7** Für die Crêpes Butter schmelzen lassen. Mehl, Milch, Eier, Butter und 1 Prise Salz mit dem Handrührgerät oder Pürierstab zu einem glatten Teig mixen. Den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen. Eventuell noch etwas Milch oder Wasser zugeben, um einen flüssigen Teig zu erhalten. Die Kräuter abspülen, trocken schütteln, jeweils ein paar Blättchen für die Deko aufheben. Restliche Kräuter fein hacken und unter den Crêpefeig mischen. Aus dem Crêpefeig in einer beschichteten Pfanne in etwas heißem Butterschmalz dünne Crêpes ausbacken und warmhalten.
- 8** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf etwas Butter mit etwas Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel, Knoblauch und Ingwer zugeben und glasig anschwitzen, mit Kurkuma bestäuben und die abgetropften Kichererbsen dazu geben. Alles zusammen kurz anschwitzen und mit 1 EL Butter und etwas von dem Joghurt fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Tabil gut würzen. Die Minze fein hacken und von der Limette etwas Schale abreiben. Das Püree mit Limettensaft und -schale abschmecken und die Minze unterheben.
- 9** Die Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Schalotten, Rosinen und die grob gehackte Cachewkerne in etwas Olivenöl leicht anschwitzen. Mit Oriental Spice, Salz und einer Prise Zucker würzen. Zitronensaft, etwas von der Schale und Sesam dazu geben und gut verrühren. Die Grapefruitfilets und Granatapfelkerne vorsichtig untermischen und etwas durchziehen lassen. Das Püree auf die Crêpes geben und diese aufrollen. Crêperöllchen mit dem Grapefruitsalat anrichten und mit den restlichen Kräutern garnieren.

Alles zusammen auf Tellern anrichten und servieren.

WEITERE INFORMATIONEN ZUM COOKING STAR: www.eatsmarter.de/cookingstar

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

