

Dreierlei vom Lamm mit Couscous und Gemüse

VON CAROLINE BALLMANN UND TOMOKO SEKINE
GEWINNER DER COOKING STAR VORRUNDE IN HANNOVER



Zutaten

Für 4 Portionen

Für die Mrouzia:

400-500 g Beinscheibe vom Lamm
1-2 große Zwiebeln
5 Kirschtomaten
10 Trockenpflaumen, 4 als Garnitur, nicht mitkochen
10 Trockenaprikosen, 4 als Garnitur, dito
100 g Kichererbsen, vorgegart, aus der Dose
1 g Safran
1 EL Curcuma
1 EL Zimt
2 TL Salz
1/2 EL schwarzer Pfeffer
2 EL Rosenwasser

1 EL Orangenblütenwasser
500 ml Wasser
2 EL Mandelsplitter
200 g Couscous
1 TL Salz
25 g Butterflocken
Weißer Sesam und frischer Koriander als Garnitur

Für die Harissa-Karotten und den eingelegten Rettich:

1 große, gleichmäßige Karotte
1 schwarzer Rettich (ca. 5 cm Durchmesser)
2 TL Cumin

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



2 TL Carvi (Kümmelpulver)
1 TL Salz
1 Knoblauchzehe, gerieben
Saft einer Zitrone
3-4 EL Olivenöl
1 EL Olivenöl mit Zitronenaroma
50 ml Wasser

Für das Kürbis-Orangen-Püree:

500 g Butternut-Kürbis
50 g Butter
Abrieb einer halben Orange
Salz

Für die Okraseilage:

4 Okraschoten
Salz
Wasser

Kräuter-Yoghurt-Schaum:

250 g Naturjoghurt, 10 % Fett
Je 1 Zweig Petersilie, Koriander, Minze
und Dill
Salz
Xanthan

Brick mit Hackfleischfüllung:

50 g Hackfleisch, Lamm und Rind gemischt
20g Toastbrot
1 Ei
gemixte Kräuter (s.o.)
¼ Zwiebel
½ TL Cuminpulver
½ TL Cuminsamen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Yufkateigblätter
weiche Butter zum Bestreichen

Lammfilet mit Kräuterhaube:

2 Lammfilets
50 g weiche Butter
Je 1 Zweig Koriander, Petersilie und Minze
1 TL Cuminpulver
1/2 TL Cuminsamen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 Scheibe Toastbrot
Rapsöl zum Anbraten

Zubereitung

1 Für das Fleisch eine Marinade aus Safran, Curcuma, Zimt, Pfeffer, Salz, Rosen- und Orangenblütenwasser sowie 100 ml Wasser herstellen und die Lammhaxe, die zuvor in mittelgroße Portionen geteilt wird, idealerweise eine Nacht oder mindestens 2 Stunden darin ruhen lassen. Das Fleisch kurz anbraten und dann mit 500 ml Wasser ablöschen. Die Zwiebeln grob in Achtel schneiden und zusammen mit den Tomaten, dem Trockenobst, den Kichererbsen und dem Fleisch samt Marinade in einen Schnellkochtopf geben und 40 Min. garen.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



2 Um die Gemüsebeilagen und das Kürbis-Orangen-Püree vorzubereiten, Cumin, Kümmel, Salz, Zitronensaft, Olivenöl mit Zitronenaroma mit Harissa und einer geriebenen Knoblauchzehe zu einer Marinade verarbeiten und mit etwas Wasser verlängern. Die Karotte in der Mitte längs halbieren und mit einem Sparschäler 12 Streifen abschälen, die 1 Minute in Salzwasser blanchiert und anschließend 5-10 Min. mariniert werden. Drei Scheiben überlappend aneinanderlegen, sodass ein langes Band entsteht, und schneckenförmig aufrollen. Die Schnecken jeweils halbieren. Den schwarzen Rettich halbieren und mit einer Mandoline 12 sehr feine Scheiben schneiden und 5-10 Min. marinieren. Die marinierten Scheiben kegelförmig aufrollen. Den Butternut-Kürbis geschält und in kleine Würfel geschnitten 15 Min. in Salzwasser kochen. Mit Orangenschale und ggf. Salz abschmecken und mit Butter zu einem feinen Püree mixen. Das Püree in einen Spritzbeutel mit einer 5mm Spritztülle füllen und warmhalten. Die Okraschoten 5 Min. in Salzwasser blanchieren und in schräge Scheiben schneiden.

3 Für den Kräuter-Joghurt-Schaum alle frischen Zutaten in einen kleinen Mixer geben und zu einer hellgrünen Kräutersauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken und eine Prise Xanthan hinzufügen, um eine leichte Bindung zu erzielen. Die Sauce durch ein feines Sieb in einen 0,25 l ISI Whip füllen und mit zwei Patronen N2O laden, schütteln und im Kühlschrank ruhen lassen. Die herausgesiebten Kräuter für die Hackfleischfüllung aufheben.

4 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für die Brick mit Hackfleischfüllung die Zwiebel fein schneiden, leicht salzen und in einem Topf glasig anschwitzen. Für die Hackfleischfüllung das Ei schlagen und das in feine Würfel geschnittene Brot hineingeben. Die Zwiebel und die vorgemixten Kräuter aus der Joghurt-Masse hinzufügen und schließlich das Hackfleisch dazugeben und untermischen. Die Farce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus den Yufkateigblättern mit einer Küchenschere vier 12x15cm große Blätter ausschneiden und je eine kleine Kugel der Farce darauf geben. Die Seiten einklappen, die Oberfläche mit Butter bestreichen und aufrollen. Die vier kleinen Rollen 10 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

5 Nun die Kräuterhaube für das Lammfilet herstellen. Hierfür die Kräuter grob hacken und mit der ebenfalls grob geschnittenen Scheibe Toastbrot und allen Gewürzen in einen kleinen Mixer geben und vormixen. Die Butter hinzugeben und weiter mixen bis eine homogene Kräuterbutter entsteht. Diese auf eine Frischhaltefolie geben, in rechteckiger Form flach ausstreichen und in den Gefrierschrank geben. Die Lammfilets salzen und in einer heißen Pfanne in etwas Rapsöl auf jeder Seite eine Minute anbraten, damit Röstaromen entstehen.

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:



Die Filets dann herausnehmen, die inzwischen gefrorene Kräuterhaube in 4 cm breite Streifen schneiden und auf die Filets legen. Die Filets nun bei Grillstufe 5-7 Min. im Backofen weitergaren.

6 Nach 40 Min. den gesamten Inhalt des Schnellkochtopfes durch ein Sieb geben und den Sud auffangen und in ein Mixgefäß geben. 2-3 der mitgegarten Pflaumen und Aprikosen dazugeben, ggf. mit Salz nachwürzen und mit kalter Butter montieren. 2 EL Mandelsplitter in etwas Butter goldbraun rösten.

7 Den Couscous halbmondförmig auf dem Teller verteilen. Auf der rechten Seite das geschmorte Lammfleisch der Mrouzia mit weißem Sesam und frischen Korianderblättern garnieren und einem EL der Kichererbsen und einer Pflaume anrichten. Die Pflaume mit Sesam bestreuen einen TL Mandelsplitter darüber geben. Zentral ein 4 cm breites Stück des Lammfilets in Kräuterhaube platzieren. Dahinter die Brick aufstellen und daneben den joghurt-Kräuter-Schaum aufspritzen. Drei Karottenspiralen links, rechts und zentral platzieren und zwei großzügige Püreepunkte des Kürbis-Orangen-Pürees anrichten. Die Rettichscheiben kegelförmig aufrollen und wie eine Blume auf der linken Seite in den Couscous einstecken. Die Okrascheiben neben die Karottenspiralen legen und alles mit drei Korianderzweigen ausgarnieren.

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

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:

