

Tarik Rose
Lammfilet mit Kichererbsenpüree
und Granatapfel

Freitag, 05. Oktober 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: Mehr als 4 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Mediterran, Feine Küche

Zutaten:

Für das Kichererbsenpüree

200 g	getrocknete Kichererbsen
100 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Olivenöl
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2	Zitronen (Saft)
1 TL	Honig
etwas	Meersalz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Lammfleisch mit Granatapfel

500 g	Lammfilet
etwas	Meersalz
4 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1	Granatapfel
1 Bund	glatte Petersilie
1	Bio-Zitrone (Saft und Schale)
1 EL	Honig
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Hinweis: Braucht Zeit. Kichererbsen müssen über Nacht einweichen.

1. Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und in ungesalzenem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Kichererbsen mit Gemüsebrühe, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Honig in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Lammfilet mit Salz würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Filet von jeder Seite je 1 Minute anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, die angedrückte Knoblauchzehe dazugeben und das Fleisch ca. 5 Minuten ruhen lassen.
5. Für das Granatapfel-Topping den Blütenansatz des Granatapfels wie einen Deckel abschneiden. Die Schale entlang der Kammern, in denen sich die Kerne befinden, einschneiden. Den Granatapfel entlang des Schnitts aufbrechen und die Kerne vorsichtig auslösen.

6. Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
7. Restliches Olivenöl, Zitronenschale und -saft, Honig, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Petersilie und Granatapfelkerne unterheben.
8. Lammfilet aufschneiden, mit dem Kichererbsenpüree auf Teller verteilen und das Granatapfel-Topping darüber geben.

Pro Portion: 530 kcal / 2220 kJ

34 g Kohlenhydrate; 36 g Eiweiß; 28 g Fett