

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lammhüft orientalisch

Koch: Markus Fuchs

Zutaten

(4 Personen)

Für das Fleisch

- 2 Stück Lammhüfte
- Salz
- Kreuzkümmel
- Sesamöl zum Braten
- 1 EL Honig
- 2 Zweige frische Minze
- Schale einer Bio-Zitrone

Für die Kichererbsen

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesamöl
- Kreuzkümmel
- Salz
- Chiliflocken
- Knoblauch- oder Zwiebelgranulat

Für das Labneh

- 300 g Joghurt
- Salz
- 3 Blätter Minze
- 1 Kaffeefilter

Für die Vinaigrette

- 2 Limetten (Abrieb und Saft)
- 2 EL Honig
- 5 EL Sesamöl (alternativ: Olivenöl)
- 1 Granatapfel
- 1 Schalotte
- Salz

Für den Salat

- 4 Salatherzen
- 1 EL Butter
- Salz

Für die Garnitur

- eine Handvoll Babyspinat
- Kresse und Kräuter nach Wahl
- Meersalz

Zubereitung

1. Für das Fleisch zuerst die Lammhüfte mit Salz und Kreuzkümmel würzen und anschließend in einer Pfanne in heißem Sesamöl scharf anbraten. Danach die frische Minze in eine feuerfeste Form geben und die Lammhüfte darauflegen. Das Fleisch nun mit dem Honig bestreichen und die Schale einer Bio-Zitrone darüber reiben. Nun das Fleisch im Rohr bei ca. 130° C Heißluft etwa 15 Minuten zartrosa braten.

2. Für den Kichererbsen-Crunch die Kichererbsen aus der Dose nehmen, mit Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und mit dem Sesamöl und den Gewürzen nach Geschmack marinieren. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen und bei 130° C etwa eine Stunde im Rohr trocknen lassen.

Tipp: Die Kichererbsen werden richtig knusprig und sind auch zum Naschen eine gute, selbstgemachte Alternative zu Chips.

3. Für das Labneh das Joghurt mit Salz verrühren und in einem Kaffeefilter, den man in ein Sieb gibt abtropfen lassen. Das Labneh anschließend mit fein geschnittener Minze und etwas Pfeffer abschmecken.

Tipp: Je länger man das Labneh abhängt, umso mehr Wasser tritt heraus und umso cremiger wird das Joghurt am Ende – man kann es auch über Nacht abhängen lassen.

4. Für die Vinaigrette den Limettenabrieb, den Limettensaft, den Honig und das Sesamöl verrühren. Dann die Schalotten in feine Ringe schneiden. Die Schalotten-Ringe und die Granatapfelkerne mit der Vinaigrette vermengen und mit Salz abschmecken.

Tipp: Um die Kerne aus dem Granatapfel zu bekommen, am besten den Granatapfel halbieren und mit der Schnittfläche nach innen in die Hand nehmen. Mit einem Esslöffel auf die Rückseite der Granatapfel-Hälfte klopfen, dann lösen sich die Kerne gut heraus. Achtung: es kann etwas spritzen!

5. Die Salatherzen der Länge nach vierteln und das vertrocknete Ende am Strunk entfernen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Salatherzen salzen und auf den Schnittflächen kurz anbraten, dass sie Farbe nehmen.

6. Nun etwas Labneh mittig auf einen flachen Teller geben und die Salatherzen noch lauwarm darauf anrichten. Die Lammhüfte aus dem Rohr nehmen, fein aufschneiden, auf dem Salat verteilen und mit Meersalz bestreuen. Alles mit der Vinaigrette marinieren und mit Kresse, Babyspinat und Kräutern nach Wahl garnieren. Erst ganz zum Schluss die knusprigen Kichererbsen darüberstreuen und das Gericht servieren.