

Lammfilets mit Artischocken, Tomaten, Erbsen und Bulgur

Zutaten (für 2 Personen):

- 5 Flaschentomaten
- 1 weiße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 EL Sultaninen
- 100 g Bulgur
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Gemüsefond
- 3 Zweige Rosmarin
- 4 Zweige Thymian
- 100 g (TK-) Erbsen
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 1 Stängel Minze
- 4 kleine Artischocken
- 2 Bio-Zitronen
- 4 Lammfilets
- 3 EL Mandelblättchen
- Meersalz
- aus der Mühle: Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, abschrecken, die Haut abziehen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und mit Olivenöl in einer großen Pfanne anschwitzen. Knoblauch schälen, andrücken und dazugeben, ebenso die Sultaninen.

Bulgur unterrühren, anschließend Kurkuma darüber streuen, pfeffern und salzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und die halbierten Tomaten mit der Außenseite nach unten auf den Bulgur legen, noch mal salzen. Ein paar Zweige Thymian und Rosmarin dazugeben (später entfernen) und mit Deckel etwa 10 Minuten schmoren.

Erbsen sowie gehackte Petersilie und Minze dazugeben, Deckel wieder aufsetzen und die Erbsen 3-4 Minuten garen.

Artischocken putzen: äußere Blätter entfernen, Spitze abschneiden, Stiel putzen, halbieren und mit einem kleinen Löffel das Heu (innere Blütenfäden) entfernen. In Zitronenwasser einlegen. Anschließend mit einem Küchentuch trocken tupfen und in einer zweiten Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten braten. Alternativ eingelegte Artischocken aus dem Glas verwenden.

Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, zu den Artischocken geben und von jeder Seite 3-4 Minuten braten. Dabei 1 Zweig Rosmarin hinzufügen. Pfeffern, aus der Pfanne nehmen, kurz ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

Artischocken und Lammfilet in der Bulgur-Pfanne verteilen. Wer möchte, gibt auch den Bratenfond darüber. Mandelblätter darüber streuen und mit frisch gehackter Petersilie und Minze garniert servieren.

Sendetermin: 15.09.2024

Koch/Köchin: Ali Güngörmüs

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen