

Lammkoteletts mit Oreganokruste und Kürbisragout

Zutaten für das Kürbisragout (für 4 Personen):

- 1 Stiel Minze
- 0,5 Bund Koriander
- 0,5 TL Kreuzkümmelsamen
- 0,5 TL Chili-Flocken
- 30 g brauner Zucker
- 3 TL Tamarinden-Paste
- 300 ml Wasser
- 700 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g (aus dem Glas) Kichererbsen
- 2 Zwiebeln
- 5 Zehen Knoblauch
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Fenchelsamen
- 1 Chili-Schote
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Currypulver
- 1 EL geriebener Ingwer
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Korianderpulver
- 100 ml Geflügelfond
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Kräuter waschen und trocken tupfen, Blättchen abzupfen. Minze und Koriander fein hacken. Kreuzkümmelsamen in einer Pfanne ohne Öl rösten. Chili-Flocken, Zucker, Tamarinden-Paste und ein Drittel des Wassers dazugeben und aufkochen. Minze und Koriander einrühren, die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Kürbis entkernen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen und abbrausen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Chili-Schote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Fenchelsamen, Chiliwürfel und Lorbeer darin kurz rösten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und andünsten. Geriebenen Ingwer unterrühren, Kürbiswürfel und das restliche Wasser hinzufügen und alles zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.

Die Minz-Koriander-Mischung aus der Pfanne, die Kichererbsen, Garam Masala, Korianderpulver, Currypulver und Geflügelfond hinzufügen und köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für die Lammkoteletts:

- 12 (à 70 g) Lammkoteletts
- 9 Scheiben trockenes Weißbrot
- 0,5 Bund Oregano
- 65 g Halloumi
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer
- 40 g Mehl
- 2 Eier
- Olivenöl

Oregano waschen, trocken tupfen und zupfen. Die Blättchen fein hacken. Die Eier verquirlen.

Weißbrot und Halloumi in einer Küchenmaschine fein zerkleinern und mit Oregano vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Koteletts mit Mehl bestäuben, durch die verquirlten Eiern ziehen und in der Brot-Mischung wenden.

Olivöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Koteletts von jeder Seite 3-4 Minuten (medium rare) oder nach Belieben länger braten.

Anrichten:

- frische Minze
- frischer Koriander

Kürbisragout auf vorgewärmte Teller geben, die Lammkoteletts dekorativ darauf anrichten und mit Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 17.11.2022

Koch/Köchin: Dirk Luther

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