

Orientalisches Lamm mit Kichererbsensalat

Zutaten für den Salat (für 4 Personen):

- 400 g Kichererbsen
- 1 Bund Petersilie
- 1 frische, nicht zu scharfe Chilischote
- 1 TL Schwarzkümmelöl
- 2 EL Honig
- Salz
- Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Schwarzkümmel
- 2-3 Prisen Baharat

Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abseihen, kurz abspülen und in eine Salatschale geben. Die Petersilie abwaschen und mit den Stielen fein schneiden. Die Chilischote halbieren, die Kerne entfernen und die Schotenstücke in sehr feine Würfel schneiden. Petersilie und Chilischote zu den Kichererbsen geben. Alles mit Honig, Olivenöl, Schwarzkümmelöl, 2-3 Prisen Salz, dem Zitronensaft, Schwarzkümmel und Baharat würzen, gut vermischen und etwas durchziehen lassen.

Zutaten für das Fleisch:

- ca. 600 g (am besten mit Fettdeckel) Lammhüfte
- Salz
- nach Geschmack: Kirschtomaten

Die Fettschicht des Fleisches (mit der darunterliegenden Sehne) über Kreuz leicht einschneiden. Darauf achten, dass nur die Fettschicht eingeschnitten wird. Von beiden Seiten großzügig salzen. Das Salz kurz einziehen lassen und das Fleisch mit der Fettseite nach unten auf die heiße Seite eines Grills legen. Wer das Gericht auf dem Herd zubereitet, nimmt am besten eine Grillpfanne. Den Grill bzw. die Pfanne auf höchster Stufe vorheizen und das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten. Dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und das Fleisch noch einmal circa 5 Minuten auf der Fettseite weiterbraten.

Ofen auf 100 Grad vorheizen und das Fleisch für circa 10 Minuten auf dem Rost auf mittlerer Schiene im Ofen gar ziehen lassen. Je kleiner das Fleischstück ist, um so kürzer ist die Garzeit. Wenn das Fleisch eine Kerntemperatur von 54 Grad erreicht hat, ist es perfekt medium gegart. Wer mag, grillt noch ein paar Kirschtomaten in der Grillpfanne und gibt diese zum Fleisch in den Backofen.

Zutaten für die Tomatensalsa:

- 200-250 g Kirschtomaten
- 2 Schalotten
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 3-4 Stängel Frühlingslauch
- Salz
- 5-6 getrocknete Aprikosen
- ½ Zitrone

Kirschtomaten vierteln. 2 Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Scheiben schneiden. Das Grün vom Frühlingslauch in feine Ringe schneiden, 2-3 Prisen Salz dazugeben und alles

vorsichtig vermischen.

Aprikosen in feine Würfel schneiden und dazufügen. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und die Tomatensalsa kurz durchziehen lassen. Wer es gerne scharf mag, gibt noch ½ in feine Würfel geschnittene Chilischote zu der Salsa.

Anrichten:

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, in zwei Finger breite Scheiben schneiden und mit der Tomatensalsa sowie den Ofentomaten auf großen Tellern anrichten. Den Kichererbsensalat in kleine Schüsseln füllen und mit auf die Teller stellen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 16.09.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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