



Frank Habeth

Lammfilet-Spieße mit Zwiebel-Aprikosen-Chutney und Bohnen-Bulgur

Zutaten für zwei Personen

Für die Lammspieße:

2 Lammfilets à 250 g
8 Cocktailtomaten
2 große Wirsingblätter
Eiswasser
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Lammfilet in 4 gleiche Streifen schneiden und salzen und pfeffern. Strunk aus den Wirsingblätter heraus schneiden und in heißem Salzwasser blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken. Wirsingblätter in 8 gleich große Stücke schneiden. Cocktailtomaten in einem Stück Wirsingblatt ummanteln. Darüber das Lammfilet legen und aufspießen.

Für das Zwiebel-Aprikosen-Chutney:

3 Zwiebeln
6 Aprikosen
1 EL Aprikosenmarmelade
100 ml süd. Afr. trockener Weißwein
50 ml Apfelessig
2 EL Rapsöl
1 EL Currypulver
½ TL Cayennpfeffer
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebeln abziehen und sehr fein würfeln. Aprikosen entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Aprikosenwürfel in Öl glasig dünsten. Currypulver und den Cayennpfeffer unterrühren, bis es anfängt zu duften. Aprikosenmarmelade, Weißwein und Essig dazugeben. Alles gut einköcheln lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Chutney abkühlen lassen.

Für das Bohnen-Bulgur:

100 g Bulgur
100 g breite Bohnen
1 rote Paprika
1 Zwiebel
200 ml Gemüsefond
1 EL Rapsöl
1 TL rotes Chilipulver
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kreuzkümmel
1 EL Kurkuma
1 EL Curry
Salz, aus der Mühle

Fond in einem Topf zum kochen bringen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit kochendem Gemüsefond bedecken. Ca. 30 Minuten quellen lassen.

Bohnen waschen und in breite Streifen schneiden. In Salzwasser blanchieren. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Paprika waschen, trockentupfen, entkernen und in Streifen schneiden. Zwiebel und Paprika in Öl glasig dünsten. Chilipulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Curry dazugeben.

Bulgur unter das Gemüse rühren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.