

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 19. November 2021** ▪  
**Finalgericht von Alfons Schuhbeck**



**Lammrücken und kleine gefüllte Paprikaschote mit Juwelen-Couscous und Minz-Joghurt**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

300 g Lammlachs  
 1 Knoblauchzehe  
 5 cm Ingwer  
 1 Zitrone  
 3 Kardamomkapseln  
 3 cm Vanilleschote  
 1-2 Zimtrinden-Splitter  
 ½ TL neutrales Öl  
 2 EL mildes Olivenöl  
 Pyramidensalz oder Fleur de Sel, zum Würzen  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch darin rundherum kurz anbraten, auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten rosa durchziehen lassen.

Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Ingwer putzen und zwei Scheiben herunterschneiden. Zitrone unter heißem Wasser abspülen und zwei Streifen Zitronenschale abschälen. Kardamomkapseln andrücken. Olivenöl in eine Pfanne geben, Knoblauch, Ingwer, Zitronenschale Kardamom, Vanille und Zimt hinzufügen, mit Pfeffer würzen, leicht salzen und alles zusammen sanft erwärmen. Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen, in die Pfanne legen, darin kurz wenden und salzen – nicht mehr braten.

**Für die gefüllte Paprika:**

2 rote oder orange Mini-Paprikaschoten  
 75 g Lammhackfleisch  
 50 g Rinderhackfleisch  
 20 g Toastbrot  
 1 Zwiebel  
 ½ Knoblauchzehe  
 1 Ei  
 2 EL Milch  
 3-5 EL Geflügelfond  
 2 Zweige glatte Petersilie  
 ½ TL Harissa  
 Mildes Chilisalz, zum Würzen  
 Salz, aus der Mühle

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfel. Knoblauch abziehen und fein reiben. 1 Esslöffel Zwiebelwürfel in einer Pfanne in 50 ml Wasser weich köcheln, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, dann den Knoblauch noch kurz mitdünsten.

Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit der Milch vermischen. Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Eiweiß anderweitig verwenden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Beide Hackfleischsorten mit Zwiebeln, eingeweichtem Brot, Eigelb und 1 Teelöffel geschnittener Petersilie in eine Schüssel geben. Mit Chilisalz und Harissa würzen und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten.

Den Deckel der Paprikaschoten abschneiden und entfernen. Die Schoten von Scheidewänden und Kernen befreien und in Salzwasser etwa 8 Minuten fast weich kochen. Kalt abschrecken, und abtropfen lassen. Paprikaschoten mit Fleischmasse füllen und die Oberfläche glatt streichen. In eine kleine hitzebeständige Form Geflügelfond füllen. Die gefüllten Paprikaschoten kopfüber hinein setzen, sodass die offene Seite mit der Fülle nach unten im Schmorfond sitzt. Im vorgeheizten Backofen 15 bis 20 Minuten durch ziehen lassen.

Aus der übrigen Masse können Sie kleine Pflanzler/Frikadellen formen und später in einer Pfanne in wenig Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.



**Für den Juwelen-Couscous:**

60 g Instant-Couscous  
 2-3 Stangen grüner Spargel  
 1-2 TL Berberitzen  
 1-2 TL Pistazienkerne  
 1-2 TL geröstete Mandelsplitter  
 8-10 Safranfäden  
 125 ml Geflügelfond  
 ½ -1 TL Olivenöl

Safranfäden mit 2 Esslöffel heißem Wasser verrühren und 10 Minuten ziehen lassen.

Couscous in eine Schüssel geben, mit dem Öl beträufeln und mit den Händen gut durchmischen. 75 ml Geflügelfond aufkochen, den eingeweichten Safran unterrühren und den Couscous damit übergießen. Abdecken und etwa 7 Minuten quellen lassen, anschließend mit einer Gabel auflockern. Berberitzen, Pistazien und Mandelsplitter unterrühren und den Couscous warm halten.

Spargel am unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen.

Spargelstangen in 5 bis 8 mm breite Stücke schneiden. In 50 ml Fond in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur einige Minuten gerade weich dünsten. Der Fond sollte dabei weitgehend verkochen. Nach Bedarf zwischendurch etwas Fond nachgießen. Gedünsteten Spargel unter den Couscous heben.

**Für den Minz-Joghurt:**

80 g griechischer Joghurt  
 5-8 Blätter Minze  
 1 Zitrone  
 1 Orange  
 1 Prise mildes Chilipulver  
 1 Prise Zucker  
 Salz, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und fein schneiden. Zitrone und Orange unter heißem Wasser abspülen, trockentupfen und jeweils eine Messerspitze Schale abreiben. Zitrone danach halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Minze verrühren und mit einem Spritzer Zitronensaft, Zitronenabrieb, Orangenabrieb, Chilipulver, Zucker und Salz würzen.

Den Couscous längs der Mitte auf warme ovale Teller anrichten. Den Lammrücken in breite Stücke schneiden. Lammrückenstücke und Paprikaschote an den Couscous anlegen. Den Minz-Joghurt außen herum träufeln..

**Zusatzzutaten von Antje:**

Honig  
 Sultaninen  
 Granatapfelkerne

*Antje dünstete Zwiebeln und Knoblauch in Öl an, löschte dies mit Honig ab und gab es zum Couscous. Die Sultaninen und Granatapfelkerne mischte sie auch unter den Couscous.*

**Zusatzzutaten von Christian:**

Feta  
 Sternanis  
 Granatapfelkerne

*Christian zerbröselte den Feta und bratete ihn in etwas Öl, Salz und Chilipulver in einer Pfanne an. Die Granatapfelkerne gab Christian in den Couscous. Den Feta richtete Christian auf dem Spargel und unter dem Couscous an. Die Sternanis gab er mit zum Geflügelfond, indem die Paprikaschoten durchgezogen sind.*