

Tarik Rose | Orientalisches Lamm mit Tomaten-Salsa und Kichererbsen-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für das Fleisch:

- 600 g Lammhüfte, am besten mit Fettdeckel
- Salz
- Kirschtomaten nach Geschmack

Für die Salsa:

- 250 Kirschtomaten
- 6 getrocknete Aprikosen
- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Frühlingslauch
- 1/2 Zitrone
- Salz

Für den Salat:

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

Zubereitung:

Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abseihen, kurz abspülen und in eine Salatschale geben. Petersilie abwaschen und mit den Stielen fein schneiden. Chilischote halbieren, 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, Zitronensaft, Schwarzkümmel und Baharat würzen. Gut vermischen und etwas durchziehen lassen.

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. Grill bzw. 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 ca. 5 Minuten auf der Fettseite weiterbraten.

Backofen auf 100 °C vorheizen.

Das Fleisch für ca. 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 °C 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.

Für die Salsa Kirschtomaten vierteln. Schalotten schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Grün vom Frühlingslauch in feine Ringe schneiden. Etwas Salz dazugeben und alles vorsichtig vermischen. Aprikosen in feine Würfel schneiden und dazufügen. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen und die Salsa kurz durchziehen lassen. Wer es gerne scharf mag, gibt noch ½ in feine Würfel geschnittene Chilischote dazu.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und in zwei Finger breite Scheiben schneiden. Mit der Tomaten-Salsa und den Ofentomaten auf großen Tellern anrichten. Kichererbsen-Salat in kleine Schüsseln füllen und dazu reichen.

Rezept: Tarik Rose

Quelle: Iss besser! – Tariks wilde Küche vom 16.09.2018

Episode: Schöner Döner aus dem Norden