Artikel vom 15.05.2024 · Ausgedruckt am 18.11.2026, 21:32 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/lammkotelett-mit-kisir-und-joghurt-dattel-dip

Lammkotelett mit Kısır und Joghurt-Dattel-Dip



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 2 Personen):

Lammkotelett:

2 Lammkoteletts,

1 Knoblauchzehe,

50 ml Olivenöl,

Salz,

Pfeffer.

Kısır (Bulgursalat):

200 g feiner Bulgur,

1 Zwiebel,

½ Knoblauchzehe,

1 Salatherz,

½ Zitrone,

1 Bund Petersilie,

1 EL Tomatenmark,

1 EL Aci biber salçasi (scharfes Paprikamark),

½ TL Kreuzkümmel,

1 TL Pul Biber,

4 EL Olivenöl,

2 Tomaten,

½ Salatgurke,

2 EL neutrales Öl,

Salz,

schwarzer Pfeffer.

Joghurt-Dattel-Dip:

6 Datteln,

4 EL Griechischer Joghurt,

Salz,

Pfeffer,

Vegeta.

Zubereitung:

Die Lammkoteletts mit kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Knoblauch schälen, ganz fein hacken und mit Olivenöl vermischen. Die Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Knoblauch-Öl-Gemisch marinieren. Für drei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

150 ml Wasser zum Kochen bringen und in einer hitzebeständigen Schüssel über den Bulgur geben. Für 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in etwas neutralem Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten. Kreuzkümmel, Pul Biber, Paprikamark und Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten. Pfanne vom Herd ziehen und alles abkühlen lassen. Die abgekühlte Zwiebel-Knoblauch-Masse auf den gequollenen Bulgur geben und einarbeiten. Salatherz in feine Streifen schneiden. Salatgurke halbieren, Kerne entfernen, Gurke in Streifen und dann in kleine Stücke schneiden. Tomaten halbieren, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Salat, Gurke, Tomaten und Olivenöl unterrühren. Zitrone auspressen. Bulgur mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Petersilie hacken und unterheben.

Datteln sehr klein schneiden, mit dem Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Vegeta abschmecken. Rund 30 Minuten vor dem Grillen das Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annehmen kann. Nun das Fleisch gut abtropfen lassen, direkt auf den heißen Grill legen und auf beiden Seiten für drei bis fünf Minuten grillen. Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Nadine Hörster