Artikel vom 10.04.2024 · Ausgedruckt am 20.11.2026, 23:31 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/lammlachs-mit-bulgursalat

Lammlachs mit Bulgursalat



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

4 Lammlachse à 150 g,

150 g Bulgur,

200 ml Brühe,

100 ml Orangensaft,

5 mittelgroße Tomaten,

½ Gurke,

½ rote Paprika,

2 Lauchzwiebeln,

Salz,

Pfeffer,

Olivenöl,

Saft von 1 Zitrone,

1 Bund Petersilie,

Chilischote oder Pul Biber,

Öl zum Anbraten,

1 Knoblauchzehe,

1 EL Butter.

Zubereitung: Bulgur nach Packungsanweisung kochen, allerdings mit der Brühe und dem Orangensaft aufsetzen. 7 Minuten quellen und dann auskühlen lassen. Bulgur in eine Schüssel geben und mit einer Gabel auflockern. Tomaten, Gurke und Paprika entkernen, alles in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel in Scheiben schneiden. Alles zum Bulgur geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl nach Gefühl und den Saft der Zitrone dazugeben und alles unterrühren, ziehen lassen. Wer es etwas schärfer möchte, kann eine Chilischote rein schneiden oder mit Pul Biber würzen. Petersilie von den Stängeln zupfen, hacken und unter den Salat mengen. Lamm von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammstücke von allen Seiten kräftig anbraten. Zum Schluss die Butter und den in Scheiben geschnittenen Knoblauch dazugeben und das Fleisch darin schwenken. Das Lamm auf keinen Fall durchbraten, es sollte noch rosa in der Mitte sein. Alles auf Tellern anrichten und servieren.