

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 02. Juni 2025** ▪  
**Leibgericht mit Alexander Kumptner**



**Anita Groth**

**Lammfilet mit Bulgur-Zwiebel, Minz-Joghurt und Acılı Ezme**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für das Lammfilet:**

4 Lammfilets  
 2 Zweige Rosmarin  
 1 Zweig Thymian  
 2 EL Sonnenblumenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Lammfilets von Fett und Silberhaut befreien, salzen, leicht einölen und von jeder Seite 2 Minuten braten. Dabei Rosmarin und Thymian hinzufügen. Pfeffer, aus der Pfanne nehmen, kurz im Ofen bei ca. 120 Grad ruhen lassen und dann schräg aufschneiden.

**Für die mit Bulgur gefüllte Zwiebel:**

100 g Bulgur  
 2 Flaschentomaten  
 ½ Gurke  
 2 lange, türkische, milde grüne Paprika  
 1 frische, scharfe Peperoni  
 2 rote, mittelgroße Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 1 EL Butter  
 200 g Gemüsefond  
 4-5 EL Olivenöl  
 6-8 EL geröstete, geschälte Pistazien  
 ¼ Bund Petersilie  
 ¼ Bund Dill  
 4 Zweige Minze  
 1 Zweig Thymian  
 1 TL Harissa-Pulver  
 2 Prisen Kreuzkümmelsamen  
 2 TL Zucker  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Zwiebel abziehen, halbieren und mit Butter, etwas Salz und Zucker etwa 10 Minuten bei niedriger Stufe karamellisieren lassen. Das innere der Zwiebel herauslösen, kleinschneiden und für den Bulgur beiseitelegen. Restliche Zwiebel mit Harissa und Salz leicht würzen.

Knoblauch abziehen und andrücken. Bulgur mit Gemüsefond, 2 Esslöffel Olivenöl, Knoblauch, Thymian, Kreuzkümmel und zwei Prisen Salz im Topf kurz aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Knoblauch und Thymian aus dem Topf nehmen und Bulgur mit einer Gabel auflockern.

Tomaten vierteln, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprika und Peperoni halbieren und von Scheidewänden und Kernen befreien. Gurke halbieren und von Kernen befreien. Paprika, Peperoni und Gurke klein schneiden und mit Tomaten vermengen.

Petersilie, Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen. Bulgur dazugeben und verrühren. Alles mit dem Saft einer Zitrone, dem Abrieb einer Zitrone, 2-3 EL Olivenöl und Salz abschmecken. Die Pistazien erst kurz vorm Servieren unterrühren.

**Für den Minz-Joghurt:**

100 g Joghurt, 10 % Fett  
 100 g Joghurt, 3,5 % Fett  
 1 Zitrone, Abrieb & Saft  
 ¼ Bund Minze  
 1 EL Olivenöl  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Joghurt in einer Schüssel mit Minze verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronenabrieb und ggf. etwas Zitronensaft abschmecken.

**Für die Acılı Ezme:**

2 Flaschentomaten  
1 hellgrüne, türkische, milde  
Spitzpaprika  
2 frische, grüne Peperoni  
1 frische, rote Chilischote  
1 Schalotte  
1 Zitrone, Abrieb & Saft  
2 EL Paprikamark  
½ Bund Petersilie  
Sumach, zum Abschmecken  
Piment d'Espelette, zum Abschmecken  
Geräuchertes Paprikapulver, zum  
Abschmecken  
Getrocknete Chili, zum Abschmecken  
Salz, aus der Mühle

Tomaten vom Kerngehäuse befreien, vierteln, Tomatenkerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Paprika, Peperoni und Chili sehr fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls sehr fein hacken. Petersilie sehr feinhacken.

Tomaten, Paprika, Peperoni, Chili, Schalotte und Petersilie mit Paprikamark vermengen und mit Zitronensaft, Zitronenabrieb, Sumach, Piment d'Espelette, Paprikapulver, Chili und Salz abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.