▪ Die Küchenschlacht – Menü am 14. September 2020 ▪
Leibgericht mit Johann Lafer

Selma Kort

Lammrücken mit Okraschoten, türkischer Reis mit Kichererbsen und grüner Salat mit Birnen und Orangen-Physalis-Vinaigrette

Zutaten für zwei Personen

Für den Lammrücken:
300 g ausgelöster Lammrücken
1 EL getrockneter Majoran
1 EL getrockneter Oregano
1 EL getrockneter Dill
1 EL Olivenöl

Den Backofen auf 160 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lamm waschen und trockentupfen.

Für die Marinade Olivenöl mit Majoran, Oregano und Dill vermengen und das Fleisch darin wälzen. In einer Pfanne von Minuten Seiten scharf anbraten. Dann herausnehmen und für ca. 10-15 Min in den Backofen geben.

Für die Okraschoten:
125 g Okraschoten
½ Chilischote
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Okraschoten waschen, vom Strunk befreien und die Schoten schräg durchscheiden. In der Pfanne mit dem Bratansatz des Lamms anbraten und ca. 8-10 Minuten garen.

Chilischoten entkernen, je nach Schärfe ein Stück fein hacken und zu den Okraschoten in die Pfanne geben. Den Rest der Chili für die Garnitur aufbewahren.

Für die Orangen-Physalis-Vinaigrette:
1 Orange
1 Limette
50 g Physalis
½ TL Branntweinessig
2 EL Olivenöl
Bunter Pfeffer, aus der Mühle
Salz, aus der Mühle

Eine ganze Orange und eine halbe Limette auspressen. Zwei Physalis als Dekoration beiseite stellen und die restlichen Physalis von der Hülle befreien. Physalis halbieren und mit Orangen- und Limettensaft, Olivenöl und Essig in eine, hohen Gefäß pürieren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für den grünen Salat mit Nashibirnen:
½ grüner Kopfsalat
½ Kopf Lollo Rosso
½ Nashibirne

Lollo Rosso und Kopfsalat waschen und trockenschleudern. Nashibirne waschen, halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

Für den Reis:
220 g Rundkornreis
2 EL Kritharaki-Nudeln
1 Möhre
1 Schalotte
100 g gekochte Kichererbsen, aus der Dose
3 EL Gemüsefond
6 Safranfäden
2 EL Butter

Den Reis gründlich waschen.1 EL Butter und Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die Kritharaki-Nudeln hinzugeben und anbraten, bis sie alle eine gleichmäßige Bräune haben.

Den Rundkornreis und die Kichererbsen hinzugeben, etwas salzen und Gemüsefond dazugeben. Mit etwa 500 ml kaltem Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen und die Hitze reduzieren. Küchenpapier über den Topf legen und mit einem Deckel schließen. Circa 15-20 Minuten leicht köchelnd garen.

Safran in einem Mörser zerkleinern, 50 ml warmes Wasser drüber geben und verrühren. Einen kleinen Teil des gegarten Reis in eine kleine

1 EL neutrales Öl
Salz, aus der Mühle

Schüssel geben, mit der Safran-Flüssigkeit vermengen, so dass der Reis eine gelbe Farbe annimmt.

Möhre schälen, putzen und raspeln. Schalotten abziehen und fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die schalottenund Möhrenraspel darin anschwitzen und weich garen. Mit Salz würzen.

Kurz vorm Servieren den gelben Safranreis über den hellen Reis streuen und die Karotten-Zwiebel-Mischung als Topping darauf geben.

Für die Garnitur:
45 g Cashewkerne, geröstet und gesalzen
25 g Zucker
4 Stiele glatte Petersilie

Zucker in der Pfanne karamellisieren. Cashewkerne grob hacken, dazugeben und in dem karamellisierten Zucker vermengen. Auf Backpapier auskühlen lassen.

Petersilie abbrausen, trockenwedeln und abzupfen.

Das Fleisch vor dem Anrichten in Tranchen schneiden.

Das Gericht auf Tellern anrichten, mit den karamellisierten Cashewkernen und Petersilie garnieren und servieren.