

LAMMLACHSE AUF GEMÜSE-BULGUR

Ich muss zugeben, dass es so Rezeptideen gibt in die ich mich verliebe und die sich so wunderbar vielseitig anpassen lassen, dass man irgendwie immer wieder etwas Neues damit ausprobieren kann. Der Mix aus Reis oder Bulgur mit so etwas wie Brokkoli, Blumenkohl oder Romanesco ist für mich genau so ein Fall. Während man isst hat man das Gefühl man würde sich eine große Portion Bulgur gönnen, letztendlich hat man aber einen großen Gemüseanteil und so ist die Kombination nicht nur lecker, sondern auch leicht. Perfekt für Punktezüher und alle die sich schon auf die Bikinisaison vorbereiten wollen. Diesmal habe ich Lammlachse auf Gemüse-Bulgur gezaubert - dabei habe ich den Bulgur mit Romanesco kombiniert und am Ende etwas (fettarmen) Joghurt untergemengt. Und habe ich schon erwähnt, dass dieses Rezept ganz flott auf dem Tisch steht?



ZUTATEN FÜR 3-4 PERSONEN:

150g Bulgur

1 großer Romanesco

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Pfeffer & Salz

1/2 Bund Dill

75g (fettarmer) Joghurt

1/2 Zitrone

pro Person 1 Lammlachs

etwas Olivenöl

Fleur de Sel

ZUBEREITUNG:

Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen damit es auf Raumtemperatur kommt. Den Romanesco waschen und von Hand oder mit der Küchenmaschine grob reiben. Die Zwiebel fein hacken. Den Bulgur in einem feinen Sieb gründlich waschen.

Den Bulgur in kaltes Salzwasser geben und zum kochen bringen. Bei mir kocht er insgesamt ca. 15 Minuten. Nach 5 Minuten den geriebenen Romanesco und die Zwiebel untermengen und alles unter gelegentlichem Rühren sanft garen.

Die Lammlachse rundum mit Olivenöl einreiben. Eine Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen und das Fleisch rundum scharf anbraten. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und das Fleisch braten bis es den gewünschten Garpunkt erreicht hat.

Den Dill fein hacken und unter den Bulgur heben. Den Knoblauch schälen, pressen und ebenfalls untermengen. Den Zitronensaft darüber pressen, alles mit dem Joghurt vermengen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den Gemüsebulgur vom Herd nehmen und kurz ziehen lassen.

Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und mit einem Topfdeckel abdecken. 3-4 Minuten ruhen lassen und dann in ca. 1cm dicke Scheiben aufschneiden.

Den Gemüse-Bulgur auf passenden Tellern anrichten und das Fleisch darauf platzieren. Mit etwas Pfeffer würzen. Das Fleur de Sel in einem passenden Schälchen mit auf den Tisch stellen.



Lasst es euch schmecken!



© katha-kocht!