Helios

Orientalische Lammpflanzerl

4 Personen

Zutaten

- Hackfleisch (Lamm)
- Toasbrot
- Vollei
- Salz, Pfeffer
- Etwas Zimt
- Zitronenabrieb
- Kreuzkümmel
- Koriander, gemahlen
- Paprika edelsüß
- Feine Schalotten
- Gehackte Petersilie
- Aubergine
- Olivenöl
- Thymian
- Knoblauch

Lockere, nicht zu feste Hackfleisch Masse aus Lammfleisch und Toastbrot sowie Vollei. Abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, etwas Zimt und Zitronen Abrieb, Kreuzkümmel, Koriander gemahlen, Paprika Edelsüß, feine Schalotten und gehackte Petersilie angeschwitzt.

Bei der Aubergine den Strunk entfernen und der Länge nach in ca. 1 cm. Dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl beträufeln, Salzen, Pfeffern und mit Thymian und Knoblauch im Ofen Golden Rösten oder anbraten. Anschließend leicht Räuchern.

Tomaten Sugo

- Tomatenmark
- Knoblauch
- Schalotten
- Thymian (nicht passiert)

Ein Pikantes Tomaten Sugo ansetzen. Mit Tomatenmark, Knoblauch und Schalotten sowie Thymian (nicht passiert). Abschmecken mit Raz el Hanout, Salz, Zucker.

Maike Menzel
Sterneköchin
Restaurant Schwarzreiter in München

Gewürzjoghurt

- Joghurt (aus Schafs- oder Ziegenmilch)
- Salz, Pfeffer
- Frische gehackte Minze
- Zitronensaft und –abrieb

Für den Gewürzjoghurt (evtl aus Schafs oder Ziegenmilch) mit Salz, Pfeffer, frischer gehackter Minze und Zitronensaft sowie Abrieb, abschmecken.

Couscous

- Tomatensaft
- Salz
- Cayennepfeffer
- Paprikapulver
- Currypulver
- Harissa Paste
- Olivenöl
- Gelbe Paprika
- Zucchini
- Frühlingslauch

Für den Cous Cous, Tomatensaft mit Salz, Cayenne Pfeffer, Paprika Pulver etwas Curry Pulver und Harissa Paste abschmecken und leicht einkochen lassen. Den Cous Cous mit dem heißen Tomatensaft überbrühen, etwas Olivenöl zugeben und abgedeckt ziehen lassen, sodass er noch eine bissfestere Konsistenz hat.

Gelbe Paprika und Zucchini in Brunoise schneiden sowie Frühlingslauch in feine Ringe. Alles in Olivenöl anschwitzen und mit dem fertigen Cous Cous mischen.

Zum Garnieren auf dem Teller getrocknete Tomaten Filets in breitere Julienne geschnitten.

Maike Menzel
Sterneköchin

Restaurant Schwarzreiter in München