

Zucchini Rezepte

Auberginen Zucchini Salat mit Lammfilet

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Aubergine, Gemüse, Lamm, Zucchini, Fleisch, Salat

500 g	Lammfilets	2	Essl. Olivenöl (I)
2	geh. TL Harissa; nordafrikanische - Chilipaste	6	Essl. Olivenöl (II)
1/4 Liter	Öl; davon	2	Bund Petersilie, glatt
	- für Harissa und	50 g	Mandeln; gehäutet
	- zum Braten der Lammfilets	20 g	Butter
300 g	Gelbe Zucchini	50 g	Rosinen, dunkel, kernlos
300 g	Grüne Zucchini	2	Limetten
	Salz	125 ml	Weißwein, trocken
4	kleine Auberginen a 150 g	1	geh. TL Koriander, gemahlen
1/4 Liter	Wasser; gesalzen	1/4 Liter	Milch
100 g	Couscous	100 g	Mehl
		1	Bund Koriandergrün

Die Lammfilets häuten. Harissa mit Öl mischen, die Lammfilets damit bestreichen und abgedeckt zur Seite stellen. Gelbe und grüne Zucchini putzen, in 1/2 cm dicke Scheiben hobeln und leicht salzen. Die Auberginen putzen und längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Ebenfalls leicht salzen. Das gesalzene Wasser zum Kochen bringen. Couscous einrühren, aufkochen, vom Herd nehmen, zugedeckt ausquellen und abkühlen lassen. Dann mit dem Olivenöl (I) mischen. Die Petersilie nicht zu fein hacken und unterheben. Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Butter dazugeben und aufschäumen lassen. Mandeln salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für die Salatsauce die Rosinen grob hacken. Die Hälfte der Limetten dünn abreiben und auspressen. Rosinen, Limettensaft und -schale mit Weißwein, gemahlenem Koriander und Olivenöl (II) verrühren. Die restliche Limette so dick schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Limette in dünne Scheiben schneiden und zugedeckt zur Seite stellen.

Das Öl für die Lammfilets in einer Pfanne erhitzen und die Filets pro Seite 1 1/2 Minuten darin braten und in der Pfanne abkühlen lassen. Auberginenscheiben trockentupfen, mit Milch begießen und 10 Minuten stehen lassen. Das restliche Öl in einer Pfanne (oder Friteuse) auf 180 Grad C erhitzen. Auberginenscheiben abtropfen lassen, im Mehl wenden und im Öl von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun ausbacken. Zucchini-scheiben trocken tupfen. Lammfilets schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Den Bratfond aus der Pfanne zu der Salatsauce geben. Das Koriandergrün nicht zu fein hacken und ebenfalls unter die Salatsauce mischen. Alle vorbereiteten Zutaten mischen, auf einer großen Platte anrichten und mit der vorher gut verrührten Salatsauce begießen.