

A photograph of a plate of food, likely a Middle Eastern or Arab dish, served on a silver tray. The plate contains several slices of salmon, a portion of yellow quinoa, and a vegetable medley of diced tomatoes, cucumbers, and green onions. The tray is ornate and set on a table with a glass of red wine and a silver knife visible in the background.

Die geheimnisvolle Küche Arabiens

Unsere neue Rezept- und Weinempfehlung

Rezeptempfehlung

Gebratene Lammhüfte mit Tomaten-Kichererbsen-Gemüse und Couscous

Alle Angaben für 4 Personen:

Zutaten Tomaten-Kichererbsen-Gemüse:

1 Knoblauchzehe
20 ml Olivenöl
100 g grüne Zucchini
100 g Karotten
100 g getrocknete Kichererbsen
(Alternativ Dose)
1 reife Fleischtomate
125 g Dosentomatenwürfel
120 g Zwiebelwürfel
50 ml Gemüsebrühe
1 Msp. gemahlener Koriander
1 Msp. Harissa
1 Msp. Ras el-Hanout
nach Geschmack Koriander und Petersilie
frisch und gehackt

Zutaten Couscous:

250 g Instant-Couscous
1 TL Olivenöl
300 ml Wasser
Salz aus der Mühle
Safranfäden

Zutaten Lammhüfte:

4 Lammhüften à 180 g
25 ml Sojaöl
15 g Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Tomaten-Kichererbsen-Gemüse:

Für das Tomaten-Kichererbsen-Gemüse die Kichererbsen 12 Stunden einweichen und anschließend leicht bissfest kochen.

Karotten, Zucchini und Tomate in Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel mit dem gehackten Knoblauch im Olivenöl anschwitzen und das Gemüse dazugeben. Mit Dosentomaten und Gemüsebrühe auffüllen und mit Harissa, Ras el-Hanout, gemahlenem Koriander sowie den gehackten Kräutern abschmecken. Das Gemüse sollte „leicht suppig“ sein, da es auch die Soße darstellt.

Zubereitung Couscous:

Das Wasser mit Salz und Safran aufkochen und über den Couscous gießen. Für 5 Minuten quellen lassen und mit dem Olivenöl anschließend abschmecken.

Zubereitung Lammhüfte:

Die Lammhüfte mit Salz und Pfeffer würzen und im Sojaöl von allen Seiten anbraten. Danach im Backofen für ca. 10 Minuten bei 160 Grad garen. In der Zwischenzeit die Butter schmelzen und bereitstellen. Das Fleisch aus dem Backofen nehmen und in der Butter wenden. Zum Schluss den warmen Couscous auf einem Teller mit dem Tomaten-Kichererbsen-Gemüse anrichten und mit der geschnittenen Lammhüfte vollenden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Weinempfehlung

Weingut

Ca'di Frara

Name: Pinot Grigio "Raccolta Tardiva" DOC

Anbaugebiet: Oltrepò Pavese/Lombardei / Italien

Alkohol in % vol: 13,5

Rebsorte: Pinot Grigio

Jahrgang: 2009

Serviertemperatur: 8 bis 11° C

Vinifikation: Die Trauben für diesen Wein wurden im September 2008 gelesen. Der Ausbau erfolgte ausschließlich imahltank.

Charakteristik: Aussergewöhnlicher Grauburgunder aus Italien, der den Charakter einer klassischen Spätlese aufzeigt – mehr Extrakt, mehr Fülle und sehr eigenständig.

Beschreibung: Sensationeller Pinot Grigio mit großer Komplexität, Fülle, Struktur und großartiger Länge am Gaumen - auch so kann der Graue Burgunder aus Italien schmecken! Gehaltvoll, faszinierend mit edlem Spätlesecharakter. In der Nase komplexe Aromen, die an Trockenfrüchte und reife Birnen erinnerlich. Der perfekte Speisebegleiter!



Zu bestellen über www.weinkellerei-hoechst.de unter dem Stichwort „Eurest Weintipp“, Preis 9,95- Euro je 0,75 l Schlegelflasche .