



Filet vom Walisischen Lamm (g.g.A.) in Gin-Marinade mit Rotkohl-Wachholder-Tabouleh, Rosenkohl und Fichten-Bubbles

Zutaten

Für das Lammfilet in Gin-Marinade:

- 800 g Walisisches Lammfilet
- 120 g Rohrzucker
- 30 g (2 TL) Senf, grobkörnig
- 30 ml (2 EL) Olivenöl
- 10 g (2 TL) schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 10 g (2 TL) Senfsaat, gelb
- 8 cl Lieblings-Gin
- Meersalz, grob
- Pfeffer aus der Mühle

Für das Rotkohl-Wachholder-Tabouleh:

- 300 ml Gemüsebrühe
- 5-6 Wachholderbeeren
- 200 g Couscous
- 400 g Rotkohl, geputzt, gewaschen, fein geraspelt
- 1 rote Zwiebel, geschält, fein gewürfelt
- 30 ml (2 EL) Weißweinessig
- 15 ml (1 EL) Honig oder 15 g (1 EL) Muscovado Zucker)
- 45 ml (3 EL) Olivenöl
- 45 ml (3 EL) Zitronensaft
- 45 ml (3 EL) Orangensaft
- Salz, Pfeffer

Für den Rosenkohl:

- 12-15 Rosenkohlröschen



Zubereitungszeit: 1
Stunde

Portionen: 4

Küche: walisisch,
britisch

Zuschnitt: Filet



- Butter
- Pfeffer, Salz

Für die Fichten-Bubbles:

- 2 dl Schlagsahne
- 1/2 TL. Fichtenpulver
- 2 EL Magerquark
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Walisischen Lammfilets mit Marinade beginnen.
Dafür Rohrzucker, Senf, Olivenöl, Pfeffer, Senfsaat und Gin in Schüssel verrühren. Lammfilets mit Marinade einreiben und kalt stellen. Marinade 45 bis 60 Minuten einziehen lassen. Danach Lammfilet auf Grill oder in Pfanne von beiden Seiten 3 Minuten scharf anbraten und kurz ruhen lassen.
2. Für das Rotkohl-Wachholder-Tabouleh Brühe aufkochen.
Wachholderbeeren mit Messerrücken leicht andrücken.
Couscous mit Wachholderbeeren in Schüssel geben und mit heißer Brühe übergießen. Ca. 5 Minuten quellen lassen.
Rotkohl mit Zwiebel und Couscous in Schüssel vermischen.
Für Dressing Essig mit Agavendicksaft verrühren. Im Anschluss zuerst Öl, dann Zitronensaft und Orangensaft unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing mit Couscous vermengen.
3. Für den Rosenkohl Röschen vorsichtig entblättern und Blätter kurz in heißem Wasser blanchieren. In Eiswasser kalt abschrecken. Butter in Pfanne bräunen und Rosenkohlblätter kurz darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Fichten-Bubbles Schlagsahne aufkochen und Fichtenpulver hinzugeben (Achtung: Pulver ist geschmacksintensiv – immer wieder probieren). Mit Salz und Pfeffer abschmecken, danach in Rahmbläser füllen und kühl stellen. Alternativ Fichten-Sahne mit Pürierstab aufschäumen und möglichst viel Luft/viele Blasen



untermengen.

5. Schnell anrichten und servieren.