



# Karree vom Walisischen Lamm (g.g.A.) mit Baba Ganoush, Paprika Chutney, gegrillten Frühlingszwiebeln und Römersalatherzen

## Zutaten

Für das Lammkarree:

- 1 Karree vom Walisischen Lamm
- Salz, Pfeffer
- 15 ml (1 EL) Senf
- 15 ml (1 EL) Honig
- 100 g Pistazien, geschält und gehackt

Für das Paprika Chutney:

- 3 rote Paprika, geputzt, in kleine Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, gehäutet, geputzt, entkernt, in kleine Würfel geschnitten
- 1 rote Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 3 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 2 Chilis, entkernt, in feine Streifen geschnitten
- 45 ml (3 EL) Olivenöl
- 10 g (2 TL) Zucker
- 250 ml Weißweinessig
- 5 g (1 TL) Paprikapulver
- Salz, Pfeffer

Für das Baba Ganoush:

- 2 mittelgroße Auberginen
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- Saft von ½ Zitrone, mittelgroß, unbehandelt
- 30 ml (2 EL) Tahini/ Sesampaste
- 5 g (1 TL) gemahlener Kreuzkümmel (Kumin)
- Salz nach Geschmack
- 30 ml (2 EL) Olivenöl, extra nativ



- 15 ml (1 EL) Sesamöl von geröstetem Sesam
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1/3 Bund Petersilie
- 45 g (3 EL) Sesamkerne
- Nach Geschmack 1 Prise Chili-Flocken

Für die Frühlingszwiebeln und Römersalatherzen:

- 1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt, im Ganzen
- 2 Römersalatherzen, geviertelt

Für die Garnitur:

- Blättchen von 1 Bund Blattpetersilie
- Kerne von 1 Granatapfel

## Zubereitung

1. Mit Paprika Chutney beginnen (idealerweise Chutney am Vortag vorbereiten).  
Dafür Paprika, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und Chili mit Öl in Pfanne erhitzen. Zucker hinzugeben und verrühren. Dann Weißweinessig, Paprikapulver, Salz und Pfeffer hinzufügen. Alles verrühren und ca. 25 bis 30 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Noch heiß in saubere Marmeladengläser füllen und auskühlen lassen.
2. Für das Baba Ganoush Ofen auf 270 °C bzw. Grillstufe (Umluft 250 °C) vorheizen. Auberginen von allen Seiten mit Gabel einstechen. Auf Backblech legen. Nach ca. 20 Minuten umdrehen. Insgesamt für ca. 40 Minuten backen, bis Schalen schwarz sind. Backblech mit Auberginen aus Ofen holen und alles für 10 Minuten abkühlen lassen. Auberginen längs halbieren und Fruchtfleisch mit Löffel aus Schale entnehmen. Fruchtfleisch direkt in Mixbehälter geben. Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Salz, Oliven- und Sesamöl in Mixbehälter geben. Anschließend auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden pürieren.
3. Karree vom Walisischen Lamm salzen und pfeffern. Senf und Honig verrühren. Karree damit einreiben und mit gehakten Pistazien ummanteln. Ofen oder Grill (indirekte Hitze) auf ca. 150 °C bringen und Karree auf 65 °C Kerntemperatur garen.
4. Für die Römersalatherzen Frühlingszwiebeln und geviertelte Römersalatherzen kurz angrillen.
5. Zum Anrichten Karree aus Ofen nehmen. Nach kurzer Ruhepause anschneiden



und auf Tellern drapieren. Mit Baba Ganoush, gegrillten Römersalatherzen und Frühlingszwiebeln sowie Paprika Chutney anrichten. Alles mit gezupfter Blatt Petersilie und Granatapfelkernen garnieren und heiß servieren.



Zubereitungszeit: 2,5 Stunden

Portionen: 2

Küche: arabisch, orientalisch, mediterran

Zuschnitt: Karree