

Rezept

Lamm mit Möhrensalat und Hummus

Ein Rezept von Lamm mit Möhrensalat und Hummus, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Möhren	2 EL Sultaninen (ca. 40 g)
70-100 ml Zitronensaft (von ca. 2 Zitronen)	1/2-1 TL Zimtpulver
6 EL Öl	Salz
4 Lammlachse (à ca. 180 g)	Pfeffer
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	2-3 Knoblauchzehen
50 g Tahin (orient. Sesampaste)	150 g Naturjoghurt
Cayennepfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen und mit dem Gemüsehobel grob raspeln (schneller geht es mit der Küchenmaschine). Die Möhrenraspel mit den Sultaninen, 70 - 90 ml Zitronensaft, Zimt und 5 EL Öl in einer Schüssel mischen. Den Möhrensalat mit Salz abschmecken und bis zum Servieren zugedeckt durchziehen lassen.
2. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite 3 - 4 Min. medium braten. In Alu folie wickeln und bis zum Servieren ruhen lassen.
3. Für das Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Kichererbsen, Knoblauch, Tahin und Joghurt mit dem Stabmixer pürieren und, falls nötig, mit 1 Schuss Wasser verdünnen. Mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Cayennepfeffer bestreuen. Lammlachse mit Möhrensalat und Hummus servieren.