

Rezept

Orientalisches Lammkarree mit Kichererbsenpüree

Ein Rezept von Orientalisches Lammkarree mit Kichererbsenpüree, am 18.04.2026

Zutaten

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 180 g getrocknete Kichererbsen | 1 Knoblauchzehe |
| ½ TL gekörnte Gemüsebrühe | ½ TL Kurkuma |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | 1 EL Tahina (Sesampaste; Orientladen) |
| 2-3 EL Zitronensaft | Salz |
| Cayennepfeffer | 2 EL Olivenöl (nach Belieben) |
| 1 Knoblauchzehe | ½ TL Korianderkörner |
| ½ TL Kreuzkümmelkörner | Salz |
| Pfeffer | 2 Lammkarrees (je ca. 400 g; beim Metzger vorbestellen und die Knochen freischaben lassen) |
| 2 EL neutrales Pflanzenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1370 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser bedecken und mind. 12 Std. (am besten über Nacht) einweichen.

2. Den Backofen samt einer ofenfesten Form auf 80° vorheizen. Den Knoblauch für das Fleisch schälen und hacken. Mit Koriander und Kreuzkümmel sowie je 1/2 TL Salz und Pfeffer im Mörser zerstoßen. Das Fleisch kalt abwaschen, trocken tupfen, von Häutchen und Fettschicht befreien und mit der Würzmischung einreiben.

3. Eine große Pfanne erhitzen, das Öl hineingeben und die Lammkarrees darin bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. rundherum anbraten. Nebeneinander in die Form setzen und im Ofen (Mitte, keine Umluft) ca. 1 Std. 30 Min. garen. Zum Ende der Garzeit das Bratenthermometer in die dickste Stelle des Fleisches, aber nicht bis zum Knochen stecken und die Karrees so lange weitergaren, bis sie eine Kerntemperatur von 55° (sehr rosig) bis 60° (medium) erreicht haben.

4. 1 Std. vor Ende der Garzeit das Einweichwasser abgießen und die Kichererbsen in einem Topf mit frischem Wasser bedecken. Den Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch, Brühe, Kurkuma und Kreuzkümmel zu den Kichererbsen geben, alles einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 45 Min. kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind.

5. Das Kochwasser der Kichererbsen abgießen, dabei ca. 100 ml auffangen. Die Kichererbsen pürieren, Tahina und nach und nach so viel Kochwasser dazugeben, dass ein cremiges Püree entsteht. Das Püree mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer würzen und nach Belieben das Olivenöl unterrühren.

6. Die Lammkarrees aus dem Ofen nehmen, jeweils teilen und mit dem Kichererbsenpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Dazu schmeckt ein reifer Rotwein mit Vanillearoma, z. B. ein Rioja.