

Rezept

Schnelles Kichererbsenpüree mit Lammmedaillons

Ein Rezept von Schnelles Kichererbsenpüree mit Lammmedaillons, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	100 ml Gemüsebrühe
100 g gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)	1 ½ EL Olivenöl
2 TL gehackte TK-Petersilie	Chiliflocken (nach Belieben)
Salz	1 Spritzer Limettensaft
300 g Lammrückenfilet	Salz
1 ½ EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Für das Kichererbsenpüree die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und kurz abtropfen lassen. Mit der Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und in 2 - 3 Min. heiß werden lassen.
2. Inzwischen die Paprikaschoten abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen in der Gemüsebrühe mit dem Stabmixer pürieren, dabei das Olivenöl untermixen. Die Paprikawürfel und die Petersilie untermischen. Das Kichererbsenpüree mit Chiliflocken nach Belieben, Salz und dem Limettensaft abschmecken. Zugedeckt warm halten.
3. Für die Lammmedaillons das Lammfleisch gegen die Faser leicht schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben mit Salz würzen und mit dem Olivenöl einreiben.
4. Eine Pfanne erhitzen und die Lammmedaillons darin bei mittlerer bis starker Hitze pro Seite 1 Min. braten. Das Kichererbsenpüree mit den Lammmedaillons auf Tellern anrichten.