

Rezept

Tabouleh mit Lamm

Ein Rezept von Tabouleh mit Lamm, am 28.04.2024

Zutaten

200 ml Gemüsebrühe (Instant)	200 g Bulgur
1 Bund glatte Petersilie	1/2 Bund Minze
4 große Tomaten	1/2 Salatgurke
2 rote Zwiebeln	Saft von 3 großen Limetten
7 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	2 Knoblauchzehen
600 g Lammfilet (ersatzweise Lammlende)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Brühe erhitzen, Bulgur in einer Schüssel damit übergießen und 15 Min. quellen lassen.

2. Inzwischen Petersilie und Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Tomaten waschen und klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Gurke und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles mit Limettensaft und 5 EL Olivenöl zum Bulgur geben, salzen, pfeffern und abgedeckt im Kühlschrank 1-2 Std. durchziehen lassen.

3. Den Knoblauch schälen und ins übrige Öl pressen. Das Lammfilet in dünne Scheiben schneiden, mit dem Knoblauchöl vermischen und ebenfalls 1-2 Std. ziehen lassen.

4. Dann eine (Grill-)Pfanne erhitzen und das Fleisch darin bei starker Hitze 1-2 Min. braten. Salzen, pfeffern, unter den Bulgur mischen, abschmecken und sofort servieren.