

MAROKKO Abderrahim Bourass kocht marinierte Lammkotelettes mit Harissa-Joghurt-Dip und Zaâlouk

Zutaten für 4 Personen:

Charmoula (Grill-Marinade):

4 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

1 rote Chilischote

5-6 Stängel frischer Koriander

1 Bund Petersilie

1/2 Bio Zitrone

60 ml Olivenöl (kalt gepresst)

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver edelsüß

1/2 TL grobes Salz

1 Prise schwarzer Pfeffer

800-900 g Lammkotelettes (je nach Größe)

Zaâlouk (Auberginensalat):

1 Aubergine

2 Tomaten

2 Knoblauchzehen

5 Stängel frischer Koriander

1/2 Bund frische Petersilie

2-3 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver

1/2 TL Kreuzkümmel

1 Prise Chili

1/2 Zitrone

Harissa-Joghurt-Dip:

Saft einer halben Zitrone

6 EL Joghurt 10 % Fett

1 Prise Meersalz

1 TL Harissapaste

Hayas Tipp:

Aubergine ist das einzige Gemüse, das nicht al dente sein darf (ist ein allgemeiner Tipp, nicht nur bei diesem Gericht). Die Aubergine muss butterweich sein und deshalb lange anbraten.



Zaâlouk (Auberginensalat):

Die Aubergine und die Tomaten gründlich waschen und in ca. 1 bis 2 cm große Würfel schneiden. Koriander und Petersilie mit kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Wer mag, kann ein paar Blätter von der Petersilie abzupfen und später zum Garnieren verwenden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Das Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. Die Auberginenwürfel darin anschwitzen. Nach ca. 3 Minuten den Knoblauch hinzugeben und alles für weitere 2 Minuten anschwitzen. Das Ganze mit ca. 200 ml Wasser ablöschen und zum Köcheln bringen. Die Hitze reduzieren und die Auberginenstücke ca. 20 Minuten auf geringer Flamme weiterköcheln lassen, bis sie gar sind. Noch etwas Wasser hinzugeben, damit die Masse nicht in der Pfanne anbrennt. Dann die Tomatenwürfel dazugeben und mit der Aubergine weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzugeben. Das Zaâlouk mit Hilfe eines Kochlöffels etwas zerstampfen, in eine Schale füllen und servieren. Zaâlouk kann als lauwarmer Salat oder auch kalt verzehrt werden.

Lamm:

Alle Zutaten kleinschneiden/hacken, vermischen, die Lammkotelettes 2 bis 3 Stunden in dieser Zubereitung marinieren und nach Bedarf auf dem Grill oder in der Pfanne 2-3 Minuten von beiden Seiten grillen.

Harissa-Joghurt-Dip:

Zunächst den Joghurt in eine Schüssel füllen. Anschließend den Zitronensaft, die Harissapaste und das Meersalz hinzufügen und alle Zutaten miteinander vermengen.

