



## Redaktion Lust auf Genuss, Lammlollis mit orientalischer Tomatenmarmelade



**Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 80 Minuten  
**Zutaten für ca. 12 Stück**

### Das braucht man:

ca. 12 Spieße  
150 g Tomaten  
30 ml Apfelessig  
60 g Gelierzucker (3 : 1)  
1 TL Ras el Hanout (orientalische Gewürzmischung)  
Salz  
1 Orange (Bio)  
30 ml Gin  
Pfeffer  
4 Lammlachse (à ca. 160 g)  
ca. 1 l Erdnussöl zum Ausbacken

### Zubereitung:

1. Für die Marmelade Tomaten waschen, putzen, klein schneiden. Tomaten mit Essig und Gelierzucker mischen und in einem Topf 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. Vom Herd nehmen, mit Ras el Hanout und Salz abschmecken. Zugedeckt abkühlen lassen.
2. Orange heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben, Saft auspressen. Orangenschale und 50 ml Saft mit Gin verrühren, mit Pfeffer würzen.
3. Jedes Stück Fleisch längs in 3 dünne Scheiben schneiden und die Scheiben noch mal längs in 4–5 dünne Streifen schneiden. Fleisch mit Ginmarinade vermengen, 30 Minuten ziehen lassen.
4. Fleisch aus der Marinade nehmen (die Marinade aufbewahren) und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nun die Spieße kordelartig mit den Fleischstreifen (etwa 4 pro Spieß) umwickeln (wie man das macht, siehe links).
5. Das Erdnussöl in einem Topf auf ca. 180 Grad erhitzen. Spieße etwa 30 Sekunden ins heiße Fett legen. Herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fleisch mit Marinade bestreichen und salzen, dann zusammen mit der Tomatenmarmelade anrichten.

Pro Stück: 170 kcal/720 kJ  
6 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 9 g Fett



## Redaktion Lust auf Genuss, Jakobsmuschel-Saltimbocca auf Knuspertalern



**Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 40 Minuten  
**Zutaten für 8 Stück**

### Das braucht man:

8 ausgelöste große Jakobsmuscheln  
Salz, Pfeffer  
2–3 Scheiben Parmaschinken (hauchdünn geschnitten)  
16 frische Salbeiblättchen  
1 Knoblauchzehe  
2–3 EL Olivenöl  
100 g Tramezzini-Brot (ersatzweise entrindetes Toastbrot)  
60 g Butter  
40 g Püree aus getrockneten Tomaten (in Feinkostläden; ersatzweise weiche getrocknete Tomaten in Öl selber fein mixen)

### Zubereitung:

1. Muschelfleisch abbrausen, sorgfältig trocken tupfen, leicht salzen und pfeffern. Den Parmaschinken in insgesamt 8 Streifen schneiden. Jede Jakobsmuschel mit je 1 Salbeiblatt in einen Streifen Parmaschinken einwickeln.
2. Knoblauch abziehen, Zehe halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Muscheln und Knoblauch hineingeben und die Muscheln auf jeder Seite etwa 1–2 Minuten braten. Muscheln herausheben, kurz abtropfen lassen.
3. Anschließend restliche 8 Salbeiblätter im verbliebenen Öl in der Pfanne knusprig braten. Herausnehmen, ebenfalls kurz auf Küchenpapier legen.
4. Inzwischen aus dem Brot 8 Kreise ausstechen, die etwas größer als das Muschelfleisch sein sollen. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen, die Brotkreise darin beidseitig goldbraun braten. Herausnehmen, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Die knusprigen Brote mit Tomatenpüree bestreichen, mit je 1 Muschel-Saltimbocca belegen. Mit den frittierten Salbeiblättern garniert anrichten.

Pro Stück: 85 kcal/360 kJ  
8 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 5 g Fett



## Redaktion Lust auf Genuss, Ceviche vom Hering mit Avocado und Tomate



**Vor-/Zubereitungszeit:** ca. 50 Minuten  
**Zutaten für 8 Gläser**

### Das braucht man:

150 g Tomaten  
1 große Zitrone  
300 g Heringsfilet ohne Haut und Gräten  
Salz  
100 g rote Zwiebeln  
1 kleine reife Avocado  
½ Bund Schnittlauch  
20 g Honig  
20 ml Olivenöl  
1 Papadam (dünner indischer Brotfladen, meist aus Linsenmehl; in gut sortierten Supermärkten oder in Asienläden erhältlich)

### Zubereitung:

1. Tomaten für ca. 30 Sekunden in kochendes Wasser legen, dann in Eiswasser abschrecken. Tomaten häuten, vierteln und entkernen, dann fein würfeln.
2. Zitrone mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Fruchtfilets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden. Den Zitronenrest auspressen (benötigt werden 25 ml Saft). Die Zitronenfilets würfeln, dabei evtl. vorhandene Kerne entfernen.
3. Fischfilet abbrausen, trocken tupfen und fein würfeln. Mit Zitronensaft, -filets, etwas Salz vermengen. Im Kühlschrank 10 Minuten ziehen lassen.
4. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Avocado halbieren, Kern und Schale entfernen. Fruchtfleisch klein würfeln. Schnittlauch fein schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit Fisch, Honig und 10 ml Öl vermengen, mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen, dann in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Papadam im restlichen Öl (10 ml) von beiden Seiten rösten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, in Stücke brechen. Ceviche in (gekühlte) Gläser verteilen, mit den Brotstücken garnieren.

Pro Glas: 145 kcal/610 kJ  
4 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 11 g Fett