Türkische Lammschnitzel mit Bulgur

In der türkischen Küche sind die länglichen, grünen Peperoni kaum wegzudenken. Es gibt hell- und dunkelgrüne Sorten, die hellen sind mild, die dunklen sind zuweilen recht scharf. Ich habe die Hellen verwendet. Pul biber ist die zweite Zutat, die in die Gewürzsammlung jeder türkischen Küche gehört. Pul biber wird aus eine speziellen Paprikasorte geschrotet, das Gewürz ist leicht feucht, helle Sorten sind nicht sehr scharf und schmecken sehr fruchtig und können darum beim Kochen grosszügig verwendet werden. Daraus macht man eine würzige Sauce, die mit wenig Essig abgeschmeckt wird.

Die Schnitzel werden vorab angebraten und danach in der würzigen Sauce geschmort. Es lohnt sich genügend Sauce zuzubereiten, sie schmeckt auch nur mit Bulgur zusammen bestens.

Zutaten (2 Portionen)

300g	Lammschnitzel
1	hellgrüne türkische Peperoni
1	mittelgrosse rote Zwiebel
2-3	Knoblauchzehen
3	kleine Datteltomaten
5cl	Olivenöl
1El	weisser Balsamico
1,5El	Pul biber (mild)
2El	Sauerrahm (40g)
	Salz und Pfeffer

Bulgur

100g	Bulgur
3dl	Wasser
	Salz

Zubereitung

Peperoni halbieren, von den Kernen befreien und in feine Streifen schneiden. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch grob hacken. Tomaten halbieren, von den Kernen befreien (so ungefähr) und würfeln.

Lammschnitzel salzen und pfeffern und in reichlich Olivenöl heiss anbraten. Schnitzel aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Temperatur zurückstellen.

Peperoni und Zwiebel in die Pfanne geben und 5 Minuten dünsten. Tomatenwürfel und Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten, Essig dazugiessen und etwas einkochen lassen. Ca. 1,5dl Wasser dazugiessen, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Sauerahm unterrühren, Schnitzel in die Sauce legen und 30 Minuten leicht köcheln lassen.

Bulgur
Wasser ohne Salz aufkochen, Bulgur einrieseln lassen und 10 Minuten köcheln lassen, dabei ein paar mal umrühren. Pfanne von der Herdplatte ziehen und den Bulgur zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, etwas salzen und gut durchmischen..

Zwiebel und Peperoni dünsten

Sauerrahm und Pul biber unterrühren