



Walnuss-Pflaumen-Chutney zu Lamm



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	518 kcal/ 2171 kJ	Fett:	29 g
Eiweiß:	36 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	4 g
Kohlenhydrate:	29 g	ungesättigte Fettsäuren:	25 g

Zubereitungszeit:
ca. 1 Stunde

Zubereitung:

1. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden.
Knoblauch und Ingwer schälen, hacken. Chili waschen, entkernen und hacken. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett etwas rösten.
2. Pflaumen mit Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Chili, Walnüssen, Sirup, einem Teelöffel Salz, Lorbeer, Zimt und Essig in einen Topf geben und gut verrühren. Alles unter Rühren aufkochen und etwa 20 Minuten kochen lassen. Chutney in vorbereitete Gläser füllen. Abkühlen lassen.
3. Fleisch abspülen, trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lamm in Alufolie etwa 5 Minuten ruhen lassen. Fleisch in Scheiben schneiden und mit Chutney anrichten. Dazu passen Rosmarin-Kartoffeln.

Zutaten für 4 Portionen :

- 500 g Pflaumen
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 80 ml Ahornsirup
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- 50 ml Rotweinessig
- 4 Lammlachse (ausgelöster Lammrücken; à ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl

Außerdem

- Gläser
- Aluminiumfolie