

Lammhüfte mit grüner Soße und Pilzen

Zutaten für die grüne Soße (für 2 Personen):

- 1 Zwiebel
- nach Geschmack: frische Kräuter
- 2 EL Schmand
- 1 Avocado
- 30 g Erbsen
- 1 EL Stachelbeer-Marmelade
- 8 EL Avocado- oder Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- etwas Zitronensaft
- nach Geschmack: Ahornsirup

Die klassische Frankfurter grüne Soße besteht aus sieben Kräutern: Petersilie, Borretsch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Für eine Variante kann man nach Belieben auch andere Kräuter verwenden, etwa Oregano, Salbei, Basilikum, Koriander, Estragon und Bärlauch. Man benötigt davon jeweils ein paar Stängel.

Zwiebel schälen, würfeln, in Pflanzenöl scharf anbraten und auskühlen lassen. Kräuter waschen und in einen Mixbecher geben. Avocado entsteinen, Schale entfernen und das Fruchtfleisch sowie den Schmand und das Avocado-Öl dazugeben. Abgekühlte Zwiebeln, Erbsen (Tiefkühlware vorher auftauen), 1 Prise Salz und die Marmelade ebenfalls dazugeben. Mit einem Stabmixer ordentlich durchmischen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken.

Zutaten für die Pilze:

- 6 Shiitake-Pilze
- 6 Kräuterseitlinge
- 6 Riesenchampignons
- Pflanzenöl
- Salz

Die Pilze putzen, grob klein schneiden und in Pflanzenöl anbraten. Dabei salzen.

Zutaten für die Lammhüfte:

- 4 kleine Lammhälften
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- Salz

Hälften salzen und mit dem Abrieb der Zitrone einreiben. Von allen Seiten mit Knoblauch sanft in einer Pfanne anbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Diesen Vorgang je nach Dicke 3-5 Mal wiederholen. Das Fleisch anschließend 8 Minuten ruhen lassen, anschneiden und eine Garprobe machen. Wenn es noch zu roh ist, die Prozedur wiederholen.

Soße auf Teller geben, das Fleisch in Stücke schneiden und darauf platzieren. Die Pilze daneben servieren.

Sendung/Quelle: Hamburg Journal

Sendetermin: 20.05.2022

Koch/Köchin: Dave Hänsel

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen