

Lamm-Karree mit Kartoffel-Mangold-Schmorgemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 1,5 kg (am Knochen mit Fettdeckel) Lammkarree
- 1 kg Drillinge
- 400-500 g Mangold
- 2 Knollen (am besten mit Grün) Fenchel
- 1 Zwiebel
- 300 g Tomaten
- Knoblauch
- Meersalz
- frischer Pfeffer
- Pfefferkörner
- 1 TL Fenchelsaat
- frischer Rosmarin
- Olivenöl
- Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone

Den Fettdeckel des Fleisches leicht kreuzförmig einschneiden (darauf achten, nicht bis in das Fleisch zu schneiden). Das Fleisch auf der Fettseite mit 1 TL Meersalz gut einreiben, das Salz etwa 5 Minuten einziehen lassen. Eine Grillpfanne vorheizen und das Fleisch zuerst auf der Fettseite angrillen. Nach etwa 2-3 Minuten wenden und das Fleisch rundherum goldbraun anrösten. Dann die Temperatur reduzieren und das Fleisch bei niedriger Hitze abgedeckt oder im Backofen bei 80 Grad gar ziehen lassen. Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, da sich ungesundes Aluminium aus der Folie lösen und in das Fleisch eindringen kann. Stattdessen eine Metallschale, einen feuerfesten Topfdeckel oder Ähnliches verwenden.

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in eine hohe Pfanne geben und die Kartoffelscheiben bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob in Rauten schneiden, den Knoblauch hacken und beides zusammen mit den Kartoffeln anrösten.

Den Mangold waschen, die Blätter in daumenbreite Streifen schneiden. Vom Fenchel das Grün abschneiden und beiseitelegen. Die Stiele des Mangolds und die Fenchelknollen in gröbere, rautenförmige Stücke schneiden, zu den Kartoffeln geben und garen.

Zum Schluss die Tomaten waschen, den Strunk entfernen, in grobe Würfel schneiden und zu der Kartoffel-Mangold-Fenchel-Pfanne geben. Kurz vor dem Servieren die Mangoldblätter hinzufügen.

Fenchelsaat, 5-7 Pfefferkörner, 1 Knoblauchzehe, etwas Zitronenabrieb, fein gehakten Rosmarin von ½ Stiel, 1 Prise Salz und 4 EL Olivenöl in einen Mörser geben und zerreiben.

Das Fenchelgrün fein schneiden, über das Kartoffel-Schmorgemüse geben und dann mittig auf Tellern anrichten. Das Fleisch mit der Würzmischung bestreichen, aufschneiden und auf dem Schmorgemüse anrichten.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 07.10.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

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