

Lammkarree mit Kräuterkruste und gebratenem Spargel

Zutaten für das Lamm (für 4 Personen):

- 3 Lammkarrees
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 EL fein geriebener Parmesan
- 1 EL zimmerwarme Butter
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Zweig Rosmarin
- ½ Bund Thymian
- 3 Zweige glatte Petersilie
- 5 Blätter Salbei

Lammkarrees von Sehnen und Häuten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ungewürzt von allen Seiten kräftig anbraten. Lammkarrees aus der Pfanne nehmen, pfeffern, salzen und abkühlen lassen. Alle Kräuter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen pellen und pressen. Parmesan, Semmelbrösel und Butter in eine Schüssel geben und mit den Kräutern und Knoblauch gut verkneten, bis eine feste und geschmeidige Masse entsteht. Mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Paste dünn (ca. 2 bis 3 mm) auf die angebratenen Fleischstücke streichen.

Die Lammkarrees auf ein Backblech legen und im Ofen bei 140 Grad zehn bis zwölf Minuten medium beziehungsweise rosa braten. Die Innentemperatur sollte dann etwa 60 Grad erreichen. Die Lammkarrees, je nach Größe, in drei bis vier Stücke teilen und mit dem Spargel, der Soße und dem Kartoffel-Knoblauchpüree servieren.

Zutaten für die Lamm-Honig-Soße (ca. 0,5 l):

- 1 kg Abschnitte vom Lamm (z.B. Haxen, Bauch) und Lammknochen
- 2 Möhren
- ¼ Knollensellerie
- 1 Stange Lauch
- 2 Schalotten
- 1 ½ l Wasser
- ¼ l Weißwein
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer

Gemüse säubern und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Lammknochen von allen Seiten anbraten. Nach einigen Minuten das Gemüse hinzufügen und ebenfalls rösten. Etwa einen Liter Wasser und den Wein in die Pfanne gießen und alles kochen lassen, bis zwei Drittel der Flüssigkeit verdampft sind. Dann das restliche Wasser dazugießen, vielleicht auch noch etwas Wein dazugeben, die Hitze reduzieren und den Fond mindestens eine Stunde köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und Knochen und Gemüse auffangen. Den Fond wieder um die Hälfte reduzieren, bis er eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für gebratenen Spargel mit Tomaten:

- ½ kg (mit lila Köpfen) Spargel
- 3 Tomaten

- 1 Bund Basilikum
- Olivenöl
- Butter
- 1 Spritzer Zitronensaft oder Essig
- Zucker
- Salz und Pfeffer

Den Spargel schälen, die trockenen Schnittstellen entfernen, dann mit einem Schrägschnitt in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse und den Stielansatz entfernen, dann die Tomatenviertel in Streifen schneiden. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin zwei bis drei Minuten braten, mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Erst wenn der Spargel gar ist, die Tomatenscheiben hinzufügen und kurz erwärmen. Wer mag, gibt noch einen Spritzer Zitronensaft oder Essig dazu. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und großzügig über den Spargel streuen. Das Gemüse ist entweder als Vorspeise oder als Beilage zum Lammkarree geeignet.

Zutaten für Kartoffelpüree mit Knoblauch:

- 1 kg mehlig kochende Kartoffeln
- 6 Zehen Knoblauch
- 0,2 l Milch
- 0,2 l Sahne
- 50 g Butter
- Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und teilen. Die Knoblauchknollen enthäuten. Die Kartoffeln und den Knoblauch zusammen weich kochen, dann in ein Sieb gießen und etwas ausdampfen lassen. Butter, Sahne und Milch in den Topf geben und erhitzen. Die gekochten Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und alles gut zerstampfen und verrühren, bis ein geschmeidiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Olivenöl würzen.

Sendung/Quelle: DAS! Wunschmenü

Letzter Sendetermin: 16.05.2015

Koch/Köchin: Rainer Sass

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