

## Lammkarree mit Apfel-Chutney

### Zutaten für das Lammkarree (für 4 Personen):

- 1 gehäufte EL frischer Rosmarin
- 1 gehäufte EL frischer Thymian
- 1 kleine Knoblauchzehe
- etwas Fleur de sel
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 800 g Lammkarree

Die Kräuter hacken und mit der fein gehackten Knoblauchzehe, dem Fleur de sel und dem Pfeffer aus der Mühle im Mörser miteinander vermengen, mit dem Olivenöl verrühren und anschließend damit das Fleisch marinieren. Das Fleisch im Kühlschrank abgedeckt 2 bis 3 Stunden ziehen lassen.

Das Fleisch in einer heißen Pfanne circa 3 bis 5 Minuten von jeder Seite scharf anbraten oder über der heißen Glut grillen (die Zeit ist abhängig vom Fleisch). Es soll innen noch rosa sein. Danach das Fleisch so lange in Alufolie eingepackt ruhen lassen, wie es gegart wurde. Das Fleisch mit Fleur de sel und Apfel-Chutney servieren.

### Zutaten für das Apfel-Chutney (für 8 Personen):

- 500 g Äpfel
- 140 g Zwiebeln
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL frisch gemahlene braune Senfkörner
- 200 g brauner Roh-Rohrzucker
- 20 g frischer Ingwer
- 190 ml Apfelessig
- 90 g getrocknete Feigen
- ½ TL Cayenne-Pfeffer
- 100 ml Wasser
- etwas Fleur de sel
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL frischer Thymian

Zunächst die Äpfel und Zwiebeln schälen und klein würfeln, den Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Dann die Äpfel mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, den Senfkörnern, dem Zucker, dem Ingwer, dem Cayennepfeffer und dem Essig in einem Topf solange bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist (circa 30 Minuten). Dann die Feigen in kleine Würfel hacken und zusammen mit dem Wasser unterrühren. Das Chutney noch einmal kurz köcheln lassen, bis wieder die Flüssigkeit verdampft ist. Anschließend das Ganze mit Fleur de sel, Pfeffer und frisch gehacktem Thymian abschmecken.

Das Chutney ist in Gläser verschlossen längere Zeit im Kühlschrank haltbar und passt unter anderem hervorragend zu lange gereiftem Bergkäse.

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)