Lammkarree mit Kartoffel-Mangold-Schmorgemüse

Zutaten für Fleisch und Gemüse (für 4 Personen):

- 1,5 kg (am Knochen mit Fettdeckel) Lammkarree
- 1 TL Meersalz
- 1 kg Drillinge
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 500 g Mangold
- 2 Knollen (mit Grün) Fenchel
- 300 g Tomaten
- Salz
- Pfeffer

Den Fettdeckel des Fleisches leicht kreuzförmig einschneiden, dabei darauf achten, nicht bis in das Fleisch zu schneiden. Das Fleisch auf der Fettseite mit 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.

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.

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. Zwiebel und den Knoblauch schälen. Die Zwiebel grob in Rauten schneiden, den Knoblauch hacken und beides zusammen mit den Kartoffeln anrösten.

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

Tomaten waschen, den Strunk entfernen, in grobe Würfel schneiden und zur Kartoffel-Mangold-Fenchel-Pfanne geben. Kurz vor dem Servieren die Mangoldblätter hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken. Zum Schluss das Fenchelgrün fein schneiden und über das Schmorgemüse geben.

Zutaten für die Würzmischung:

- 1 TL Fenchelsaat
- 6 Pfefferkörner
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- 0,5 Zweig Rosmarin
- 1 Prise Salz
- 4 EL Olivenöl

Fenchelsaat, Pfefferkörner, Knoblauch, etwas Zitronenabrieb, fein gehakten Rosmarin, Salz und Olivenöl in einen Mörser geben und zerreiben.

Anrichten:

Das Gemüse mittig auf Teller geben. Das Fleisch mit der Würzmischung bestreichen, aufschneiden und auf dem Schmorgemüse anrichten.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 10.12.2022
Koch/Köchin: Tarik Rose

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