Frisch gekocht
Dienstag, 18. April 2017

Rezept von Konstantin Filippou

Lammrouladen und Süßkartoffeln mit Zitronenthymian und Aioli

35 Minuten/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

4 magere Lammsteaks, 4 Knoblauchzehen (geschält und in Scheiben geschnitten), ½ Knoblauchknolle (quer halbiert), 1 Zwiebel, Butter, 2 Chilis (klein, grün, gehackt), 1 TL Baharat, 1 unbehandelte Zitrone, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Bestreichen, 4 Rosmarinzweige, 1 Salzzitrone.

Für die Süßkartoffeln: 300 g Süßkartoffeln, 1/2 Knoblauchknollen (quer halbiert), 1 Zwiebel, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 1/2 Bund Zitronenthymian, 2 EL Olivenöl, Obers, Weißwein.

Für die Aioli: 3 Eidotter, 3 EL Senf, 3/8 l Olivenöl, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung

Baharat mit Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenschale, Chili und Meersalz im Mörser gut vermengen. Die Lammsteaks mit einem Messer quer einschneiden, aufklappen und zwischen Klarsichtfolie plattieren. Das Fleisch großzügig mit der Gewürzmischung bepinseln, jeweils einen Rosmarinzweig und Knoblauchscheiben auflegen, dann einrollen und mit Spießen fixieren.

Die Zwiebel in Spalten schneiden. Mit der Knoblauchknolle in Olivenöl anschwitzen. Die Schale der Salzzitrone in Streifen schneiden und mitbraten. Die Lammrouladen einlegen und rundum 8 bis 10 Minuten braten.

Die Süßkartoffeln längs in Spalten schneiden und mit dem Knoblauch und der halbierten Zwiebel in Olivenöl anbraten. Mit Weißwein ablöschen, Thymian und Zitronenzesten zugeben, mit Obers auffüllen und die Kartoffeln weich garen.

Für die Aioli Senf, Dotter, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer mixen, das Öl langsam einfließen lassen.

Die Lammrouladen mit den Süßkartoffeln und der Aioli servieren.

TIPP: Für die Baharat-Gewürzmischung 30 g gemahlener Piment, 3 1/2 EL Pfeffer (gemahlen), 3 1/2 EL Zimt (gemahlen), 30 g Gewürznelken (gemahlen), 4 EL Muskatnuss (gerieben), 4 EL Bockshornkleesamen (gemahlen), 4 EL Ingwerpulver vermengen. Möglichst luftdicht und dunkel lagern.