

Frisch gekocht
Donnerstag, 3. November 2016



Rezept von Jacqueline Pfeiffer

Lammrücken mit knusprigen Panisse, Sherryessig-Datteln und Mangold



1 Stunde 45 Minuten /aufwendig

Zutaten für 4 Personen

ca. 700 g Lammrücken, 100 ml Lammjus, 2 Mangoldblätter (mit Stiel), 12 Datteln, 3 Paradeiser, 2 Schalotten, Sherryessig, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Butter.
Für die Panisse: 75 g Kichererbsenmehl, 250 ml Wasser, 1-2 EL Olivenöl, 100 g Kataifiteig (Teigfäden), 2-3 Eiweiß, Salz; Butterschmalz zum Backen.

Zubereitung

Das Kichererbsenmehl mit 125 ml Wasser glatt rühren. Das restliche Wasser aufkochen, das Mehl einrühren, mit Salz würzen und bei ständigem Rühren 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend mixen und mit dem Olivenöl montieren. Die Masse sofort auf ein Blech 1 ½ cm dick aufstreichen und kaltstellen. Ausgekühlt in Balken schneiden, mit Eiweiß bestreichen und mit Kataifiteig umwickeln.

Vor dem Servieren die Panisse nochmals leicht mit Eiklar befeuchten und in reichlich heißem Butterschmalz goldgelb backen.

Die Paradeiser blanchieren, schälen und entkernen. Paradeiser mit Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren und im Rohr bei 60 °C 1 ½ Stunden leicht antrocknen.

Die Datteln schälen, entkernen und in Spalten schneiden.

Den Mangold putzen, die Stiele schälen und in 5 mm-Stifte schneiden. Die Blätter in 5 mm-Streifen schneiden.

Die Schalotten schälen und in feine Streifen schneiden. Die Datteln mit den Schalotten in Butter anschwitzen, Mangold und Paradeiserfilets zugeben. Mit Essig ablöschen, mit Lammjus aufgießen und leicht einkochen.

Die Fettschicht am Lammrücken regelmäßig einschneiden, die anhaftenden Rippenknochen blank putzen.

Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, rundum in Olivenöl anbraten und im Rohr bei 160 °C ca. 12 Minuten zu einem rosafarbenen Fleischkern garen. Danach das Fleisch an einem warmen Ort rasten lassen. Vor dem Servieren nochmals in Butter schwenken, dann in Scheiben schneiden.

Das Lamm mit dem knusprigen Panisse und Sherryessig-Datteln auf Tellern anrichten.