

Frisch gekocht

Freitag, 7. Juli 2017



Rezept von Alexander Fankhauser



Lammkaree auf geschmortem Gemüse

Zutaten für 4 Personen

2 Lammkarrees (mit Knochen), 1 EL Dijon-Senf, 8 Zehen geschälten Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl und Butter zum Braten, 6 Zweige Rosmarin, 6 Zweige Thymian, 2 geschälte Karotten, 1 kleines Stück Knollensellerie, 2 gelbe Rüben, 2 geschälte Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 1/8 l kräftiger Rotwein, 1 Liter Rindsuppe, 8 kleine speckige Kartoffeln (geschält).

Zubereitung

Die Lammkarrees mit Dijon-Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer gut würzen. Karotten, Sellerie, Rüben und Zwiebeln in etwa gleichgroß schneiden. In einem Bräter das Fleisch rundum in einem Öl-Butter-Gemisch anbraten, danach herausnehmen. Noch etwas Öl und Butter in den Bräter geben, die gleichmäßig geschnittenen Karotten, gelben Rüben, Sellerie sowie die Zwiebeln und die Knoblauchzehen darin kurz anrösten.

Tomatenmark einrühren, mitrösten und mit dem Rotwein aufgießen. Rindsuppe, Kartoffeln, Rosmarin und Thymian zugeben und 10 Minuten köcheln lassen.

Die vorgebratenen Lammkarree daraufsetzen und zugedeckt im Rohr bei 180 °C ca. 15 Minuten auf dem Gemüsebeet fertig garen.

Gemüse mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit einem Schuss Olivenöl vollenden.

Das geschmorte Gemüse auf Tellern verteilen und die tranchierten, rosa gebratenen Lammkarrees darauf setzen.