

Schmeckt perfekt



Rezept von Heinz Reitbauer

Lammrücken mit Canihua, Zucchini & Melanzani



1 Stunde/aufwendig

Zutaten für 4 Personen

Für die Lammsauce: Lammparüren (Abschnitte vom Zuputzen des Rückens), 1/2 Karotte (klein geschnitten), 1/2 gelbe Rübe (klein geschnitten), 1/4 Knollensellerie (geschält und klein geschnitten), 2 weiße Zwiebeln (klein geschnitten), 70 ml Pflanzenöl, 3 Champignons (würfelig geschnitten), 2 TL Tomatenmark, 500 ml Lammfond (alternativ Kalbsfond oder Hühnerfond) 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, Zitronenschale.

Für das Canihua-Melanzani-Gemüse mit Berberitzen: 90 ml Olivenöl, 100 g Zwiebel (fein geschnitten), 150 g Melanzani (geschält & in 5 mm-Würfel geschnitten), 1 TL Tomatenmark, 1 Liter Wasser, 40 g Canihua (optional Quinoa), 1 Prise Salz, 1/2 Zehe Knoblauch (fein geschnitten), 1 1/2 EL Berberitzen, 50-100 ml Canihua-Kochfond, 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen), 1 Prise Baharat, 1 TL Chupetinhos (oder gehackte Piri Piri Chili), 1 Prise weißer Polenta-Grieß, 4 Zweige Koriander (frisch gehackt, samt Stiel).

Für den Lammrücken: 600 g Lammrücken ohne Knochen (optional mit Schwarte), 80 ml Pflanzenöl, Karpatensalz, 40 g Butter, 1 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian, 1 Knoblauchzehe (angedrückt).

Für die gedämpften Zucchini-Scheiben: 1 Zucchini(23 cm lang), 1 Prise Karpatensalz, 1 EL Olivenöl.

Zubereitung

Für die Sauce zuerst die Parüren, anschließend auch das Wurzelwerk und die Zwiebeln in eine heißen Topf kräftig anrösten. Erst nachdem das Wurzelwerk Farbe angenommen hat, die Champignons zufügen und ebenfalls mitrösten. Tomatenmark einrühren und ca. 90 Sekunden mitrösten. Mit Fond aufgießen und ca. 25 Min. köcheln lassen.

Nachdem die Flüssigkeit um ca. ein Drittel eingekocht ist, durch ein Haarsieb seihen und mit leichtem Druck passieren. Anschließend überschüssiges Fett abgießen. Die Sauce mit den Kräutern und der Zitronenschale aromatisieren und auf die gewünschte Intensität einkochen lassen. Nochmals passieren.

Für das Gemüse Zwiebel und Melanzani in Olivenöl weich schmurgeln. Tomatenmark einrühren und 2-3 Minuten mitschwitzen.

Nebenbei in einem separaten Topf den Canihua in wallendem Wasser in ca. 8-10 Minuten weich kochen.

Den Canihua anschließend durch ein Haarsieb seihen, den Kochfond auffangen und zur Weiterverarbeitung beiseite stellen. Dem Zwiebel-Melanzani-Ansatz Knoblauch und Berberitzen zufügen und untermengen. Anschließend mit dem Canihua Kochfond (nach Bedarf ca. 50-100 ml) aufgießen. Mit Kreuzkümmel, Baharat und Chupetinhos würzen und gemeinsam langsam sämig einköcheln. Canihua und Polenta einrühren und bei Bedarf mit etwas Canihua-Kochfond auf die richtige Konsistenz bringen. Mit frischem Koriander und Salz abschmecken.

Die Schwarte des Lammrückens mit einem scharfen Messer leicht einritzen. Das Fleisch rundum salzen und in einer beschichteten Pfanne vor allem auf der Fettseite für einige Minuten anbraten.

Das Fett der Schwarte gut ausbraten und das Fleisch anschließend auf einem Gitter im Backrohr bei 160 °C Umluft ca. 5 Minuten (je nach Größe des Rückens) braten.

Den Lammrücken aus dem Ofen nehmen. Die Butter in der Pfanne mit dem Bratenrückstand aufschäumen lassen, Rosmarin, Thymian und Knoblauch zufügen. Das Fleisch damit großzügig übergießen und einige Minuten rasten lassen.

Die Zucchini der Länge nach, am besten mit einer Aufschnittmaschine, in 1 mm-Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend der Länge nach halbieren und überlappend auflegen. Im Dampfgarer 1 Minute bei 100 °C knackig dämpfen.

Salzen und anschließend mit dem Canihua- Melanzani-Berberitzen-Gemüse füllen und die beiden Enden zusammenklappen. Die Oberseite mit Olivenöl benetzen und mit den Korianderblättern belegen.

Den Lammrücken aufschneiden und mit den gefüllten Zucchini servieren.