

Schmeckt perfekt



Rezept von Richard Rauch

Lammrücken mit Fregola Sarda und Oliven-Jus

5 Stunden/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

1 Lammrücken, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, 2 EL Butter, 2 EL Weißbrotbröseln, 2 EL Bärlauch- oder Basilikumpesto.

Für den Oliven-Jus: 400 g Lammknochen, 150 g Lammfleischabschnitte, 1 Zwiebel, 250 g Röstgemüse (Karotten, Stangensellerie, Champignons), Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Lorbeerblätter, Koriander, schwarze Pfefferkörner, 2 EL Paradeiserflocken, 200ml Weißwein, 1 EL Oliven, 4 cl sehr gutes Olivenöl.

Für die Fregola Sarda: 1 Zwiebel, Olivenöl, 250 g Fregola Sarda, 750 ml Rindsuppe, 60-80 g Bärlauchpaste (oder Kräuterpesto), Salz, 1 Bio-Limette.

Außerdem: Frische Kräuter

Zubereitung

Die Butter schaumig rühren, getrocknete Weißbrotbröseln und Pesto einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterbutter zu einer Rolle formen.

Den Lammrücken und die Filets auslösen und die Fettränder in einer Pfanne auslassen und etwas Olivenöl zugeben. Die Fettränder am Fleisch einschneiden, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und mit der Fettseite nach unten in die Pfanne einlegen. Von allen Seiten anbraten, auf einen Teller legen und im Rohr bei 150 °C Umluft 10 bis 15 Minuten braten. Rasten lassen und vor dem Anrichten portionieren.

Die Lammfilets in etwas Olivenöl von allen Seiten braten, mit Kräuterbutter bestreichen und bei starker Oberhitze 2-3 Minuten überbacken.

Für den Oliven-Jus die Lammknochen und Fleischabschnitte in einen Bräter geben und unter gelegentlichem Rühren am Herd rösten. Wenn die Knochen eine schöne Farbe haben, würfelig geschnittenes Gemüse zugeben und weiter rösten. Paradeiserflocken zugeben und kurz mitrösten. Mit Weißwein ablöschen und einreduzieren lassen. Diesen Vorgang zwei Mal wiederholen.

Mit 2 Liter Wasser aufgießen und leicht köcheln lassen, dabei den aufsteigenden Schaum regelmäßig abschöpfen. Alle angeführten Kräuter und Gewürze zugeben. Der Fond muss

etwa 4-5 Stunden köcheln. Danach fein passieren und auf 250 ml reduzieren. Mit Olivenöl und gehackten Oliven verfeinern und abschmecken.

Für die Fregola Sarda Zwiebel schälen und feinwürfelig schneiden. In einem Topf Olivenöl erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen.

Die Fregola Sarda zugeben und kurz mitrösten. Mit Suppe ablöschen und häufig rühren, dabei den Fond nach und nach zugießen. Wenn die Pasta bissfest gegart ist, mit Bärlauchpaste, Salz, Limettenschale und Limettensaft abschmecken.

Lammrücken und Filet auf Teller anrichten, mit Fregola Sarda, Oliven-Jus und Kräutern dekoriert servieren.