

Schmeckt perfekt



Rezept von Andreas Döllerer

Lammsattel mit Sauce bordelaise, Paprika & Sardelle

45 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

500 g Lammsattel (ohne Filets), Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian, Butter.

Für die Sauce bordelaise: 4 Schalotten (fein geschnitten), 1 Zweig Rosmarin, 10 weiße Pfefferkörner, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian, 2 EL Butter, 300 ml Rotwein, 150 ml Portwein, 400 ml Kalbsfond, 80 g Ochsenmark, 1 TL fein gehackte Petersilie, Pfeffer.

Für die gefüllten Paprika: 2 rote Paprika, 4 Sardellenfilets, 1 TL gehackte Kapernbeeren, 1 EL Pesto (siehe Rezept unten), Salz, Pfeffer, Olivenöl

Für das Pesto: 200 g Basilikum, 50 g Petersilie, 50 g geröstete Pinienkerne, Salz, Pfeffer, 100 g Parmesan (gerieben), Olivenöl.

Außerdem: 4 Basilikumspitzen, Basilikum-Öl.

Zubereitung

Für das Pesto Basilikum, Petersilie, Pinienkerne und Parmesan fein cuttern. So viel Olivenöl einmischen, dass eine feine Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Fettschicht vom Lammsattel kreuzförmig einschneiden. Das Fleisch mit etwas Olivenöl und Thymian vakuumieren und bei 55 °C im Dampfgarer 30 Minuten garen*. Auspacken, abtropfen lassen und mit Thymian und Knoblauch in Olivenöl und Butter rundum kurz anbraten. Eventuell die Fettseite mit einem Heißluftfön bearbeiten, sie sollte schön knusprig werden.

Für die Sauce bordelaise die Schalotten, Rosmarin, Thymian, Pfefferkörner und Lorbeerblätter in Butter kräftig anschwitzen. Mit Rotwein und Portwein ablöschen und einkochen lassen. Mit dem Kalbsjus auffüllen und nochmals auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Passieren. Vor dem Servieren das klein gewürfelte Ochsenmark zugeben und nochmals aufkochen. Mit gehackter Petersilie und Pfeffer abschmecken.

Die Paprika auf ein Backblech mit Backpapier setzen und im Backrohr bei 220-240 °C etwa 20 Minuten garen - die Haut sollte fast schwarz sein. Herausnehmen und in Alufolie packen.

Nach etwa 5 Minuten wieder auspacken, die Haut lässt sich dann ganz leicht abziehen. Das Paprikafruchtfleisch in lange, etwa 5 cm dicke, Streifen schneiden. Mit einem Sardellenfilet, Kapern und etwas Pesto bestreichen und einrollen. Mit Basilikumspitzen dekorieren. Die Röllchen und die Sauce auf Teller verteilen, das aufgeschnittene Fleisch dazugeben und mit etwas Basilikumöl finalisieren.

*Alternative Gar-Methode: Das Fleisch in der Pfanne anbraten und im Rohr bei 100 °C bis zu einer Kerntemperatur von 58 °C braten.