

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2



Fotocredit: Simeon Baker

Filetspieß vom Bio-Lamm mit Karottengrün, Salsa, Salzzitrone und jungen Karotten

Zutaten

(4 Personen)

Für die Karottengrün Salsa:

- 40 g Karottengrün
- 30 g Petersilie
- 15 g Koriandergrün
- 1 Orange (1 TL Saft und etwas Abrieb)
- 1 Zitrone (1 TL Saft und etwas Abrieb)
- 1 Limette (1 TL Saft und etwas Abrieb)
- 1 Schuss Kokosmilch
- 1 TL Salzzitronen gehackt (Luvi fermente)
- Salz
- Cayennepfeffer

Quelle: ORF extra

Für die Lammfiletspieße:

- Öl zum Anbraten
- 600 g Lamm Filet (Innenfilet/echtes Filet)
- Salz
- Pfeffer
- 20 g scharfes rotes Currypulver bestehend Curcuma, Sesam, Kreuzkümmel und Zimt
- 2 EL Knoblauchöl (3 Teile Öl mit 1 Teil Knoblauch aufmischen)
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Butter
- ein wenig Zitruszeste

Für die Karotten:

- 8 etwas kleinere Karotten mit Karottengrün, geschält
- Butter zum Braten
- Mineralwasser
- Salz
- Zucker
- einige kalte Butterstücke

Zubereitung

Die Lammfiletstücke am besten kurz vor dem Braten quer auf Schaschlik-Spieße stecken, mit Salz und Pfeffer würzen und scharf in etwas Öl anbraten. Anschließend mit rotem Currypulver, Knoblauchöl, Rosmarin und Butter im 160 °C heißen Ofen bei Umluft rosa garen.

Die Karotten schälen und in einer Pfanne mit etwas Butter angehen lassen. Mit Mineralwasser aufgießen und immer wieder einreduzieren und wiederum aufgießen. So das Gemüse weichgaren. Mit Salz und Zucker würzen und den entstandenen Fond mit kalter Butter binden.

Währenddessen die Kräuter für die Salsa grob zupfen und mit der Kokosmilch und einem Stabmixer aufmischen. Mit dem Abrieb und dem Saft der 3 Zitrusfrüchten und etwas Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Filets zwischen den einzelnen Spießen auseinanderschneiden, auf den Karotten anrichten und mit etwas Karottenschmorfond und Salsa nappieren und mit Karottengrün und etwas Zitronenzeste vollenden.