

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Simeon Baker



Zweierlei vom Lamm mit orientalischem Karfiol

Köche: Kevin Manzenreiter

Zutaten

(für 4 Personen)

Für das Lamm

- 400 g Bio-Lammrücken (geputzt)
- 1 Stk. ausgelöster Bio-Lammhals
- 1 Karotte
- ¼ Sellerieknolle
- 1 Stange Jungzwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 3 l dunkler Lammfond
- 1 Kardamomkapsel
- 1 Sternanis
- 5 Gewürznelken
- Salz
- Pfeffer
- Butter zum Anbraten
- neutrales Pflanzenöl zum Anbraten
- 50 g getrocknete Cherrytomaten

Für den orientalischen Karfiol

- 1 Karfiol
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL Ras el Hanout
- 500 rote Zwiebeln
- 7 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- Kristallzucker
- 2 Rosmarinzweige
- 2 Thymianzweige
- 2 Ysopzweige

Für die Garnitur

- frische Minze
- frischer Koriander
- frische Petersilie

Zubereitung

1. Für das Lamm zuerst den ausgelösten Hals mit Salz würzen und in einem Topf in etwas Pflanzenöl anbraten. Dann herausnehmen und auf einem Teller ruhen lassen. Das Gemüse (Karotte, Sellerie, Jungzwiebel und Zwiebel) in kleine Würfel schneiden und diese mit etwas Butter im Bratrückstand anrösten. Danach das Tomatenmark und die Gewürze (Kardamomkapsel, Gewürznelken, Sternanis, Salz, Pfeffer) begeben und ebenfalls anrösten. Nun den Lammfond und den Lammhals dazugeben und alles 2-3 Stunden auf mittlerer Hitze im Topf schmoren lassen.

2. Wenn das Fleisch schön weich ist, den Hals aus der Sauce nehmen, die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und diesen wieder auf den Herd stellen. Die getrockneten Cherrytomaten begeben und die Sauce langsam reduzieren lassen, dadurch bekommt sie einen intensiven und fruchtigen Geschmack. Den ausgekühlten Lammhals nach Belieben portionieren und vor dem Servieren in der reduzierten Sauce erwärmen.

3. Nun den Lammrücken ziselieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl und Butter auf allen Seiten anbraten, bis er eine schöne Bräune hat. Den Lammrücken im Anschluss auf einen Gitterrost legen und diesen bei 170° C Umluft 5-10 Minuten in das vorgeheizte Rohr geben.

Danach herausnehmen und bis zum Anrichten auf dem Gitterrost ruhen lassen.

Begriffserklärung: „ziselieren“ = einritzen der obersten Fettschicht bei Fisch oder Fleisch für eine gleichmäßige Garung und eine krosse Kruste.

4. Für den orientalischen Karfiol den gewaschenen Karfiol mit Pflanzenöl, Salz und Ras el Hanout würzen, in eine feuerfeste Form geben und bei 150° C Umluft im Rohr 30-45 Minuten garen. In der Zwischenzeit die roten Zwiebeln in grobe Spalten schneiden und diese gemeinsam mit dem geschälten, ganzen Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer sowie ein wenig Kristallzucker in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl langsam rösten. Ist die Zwiebelschmelze gut eingekocht, die

gehackten Kräuter (Rosmarin, Thymian, Ysop) hinzugeben. Dann den fertigen Karfiol mit einem scharfen Messer in 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese in einer Pfanne in etwas Pflanzenöl anbraten.

5. Zum Schluss eine Scheibe orientalischen Karfiol mittig auf einem flachen Teller anrichten, die Rotweinzwiebeln darauf geben und den portionierten Lammhals darauflegen. Den aufgeschnittenen Lammrücken danebenlegen und das Gericht mit den gehackten Kräutern (Minze, Koriander, Petersilie) garnieren. Die Sauce mit den Cherrytomaten separat dazu servieren.