

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: ORF/ Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Gebratenes Lammfilet mit Bärlauchasche, Grießknödel mit Wildkräuterbröseln und jungem Bio-Gemüse

Köchin: Gerda Stocker

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die Lammfilets

- 3-4 Lammfilets
- Wildkräutersalz
- Pfeffer
- etwas Bärlauchasche
- 1/16 l Rindsuppe oder Wasser
- 20 g kalte Butter
- Öl zum Anbraten
- frische Wildkräuter zum Garnieren

Für die Bärlauchasche

- 1 Handvoll frischer Bärlauch

Für die Grießknödel

- 250 ml Milch
- 20 g Butter
- 100 g Grieß

- 1 Ei
- Salz

Für die Wildkräuterbrösel

- 50 g Butter
- 100 g Semmelbrösel
- 80 g Wildkräuter (z. B. Giersch, Gundelrebe, Schafgarbe)
- etwas Wildkräutersalz

Für das junge Bio-Gemüse

- 500 g junges Gemüse (z.B. Erbsen, Karotten, Blattspinat, Radieschen)
- Wildkräutersalz
- Pfeffer
- 40 g Butter
- 1/8 l Wasser oder Gemüsefond
- eine Handvoll junge Brennnesseln (optional)

Für die Garnitur

- frische Wildkräuter
- Bärlauchasche
- Erbsensprossen

Zubereitung

1. Für die Bärlauchasche den Bärlauch auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Rohr bei 160° C Umluft 30 Minuten trocknen lassen.

Anschließend etwas abkühlen lassen, in der Küchenmaschine fein mixen und in einem verschlossenen Glas aufbewahren.

2. Für die Grießknödel die Milch mit der Butter und etwas Salz in einem Topf aufkochen lassen. Den Grieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen und so lange rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Etwas abkühlen lassen, dann das Ei einrühren und die Masse etwa 10 Minuten rasten lassen. Danach Knödel formen und diese in einem Topf in siedendem Salzwasser etwa 5 Minuten köcheln lassen.

3. Für die Wildkräuterbrösel die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Dann die Semmelbrösel zugeben, leicht salzen und goldbraun rösten. Die fein gehackten Wildkräuter untermengen und die fertigen Knödel direkt aus dem Wasser in die Pfanne heben und in den Bröseln wälzen.

4. Für die Beilage das Bio-Gemüse waschen, je nach Sorte schälen oder schneiden und in einer Pfanne in etwas Butter anschwitzen. Dann mit Wildkräutersalz und

Pfeffer würzen und mit Wasser oder Gemüsefond aufgießen. Das Gemüse einige Minuten darin bissfest dünsten lassen und dabei öfter schwenken, damit das Gemüse schön glänzt. Optional junge Brennnesseln untermengen.

5. Für die Lammfilets zuerst die Silberhaut entfernen. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Lammfilets darin beidseitig scharf anbraten. Nun mit etwas Wildkräutersalz, Pfeffer und ein wenig Bärlauchasche würzen und das Fleisch herausnehmen. Den Bratensatz mit der Rindsuppe oder dem Wasser etwas reduzieren lassen und die kalte Butter einrühren.

6. Zum Schluss die Lammfilets in dünne Tranchen schneiden und mit einem Grießknödel in Wildkräuterbrösel auf einem flachen Teller anrichten. Das junge Bio-Gemüse dazugeben und das Gericht mit frischen Wildkräutern und Erbsensprossen garnieren und mit etwas Bärlauchasche bestreuen.