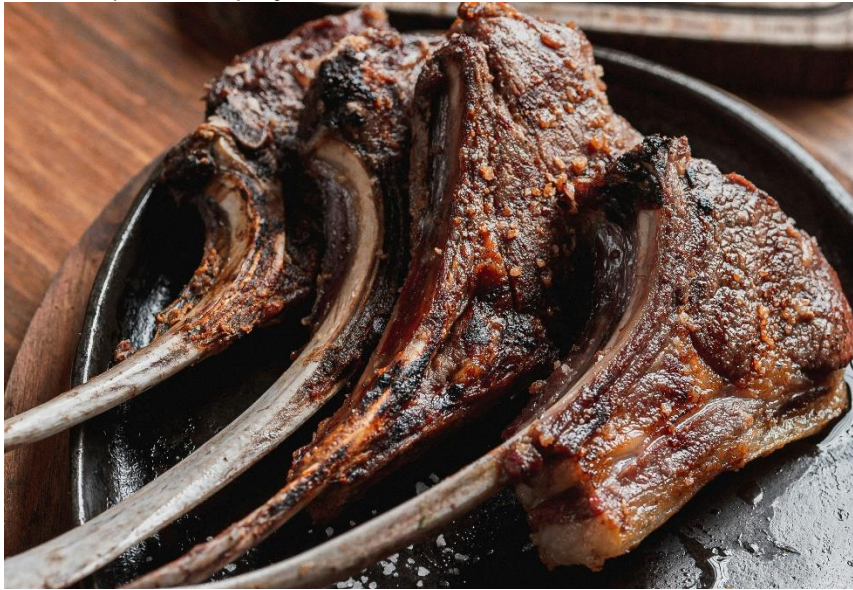


Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Lammkarree am Buchenholz gegart mit Rosinen-Couscous und Rahmspinat

Koch: Christoph „Krauli“ Held

Zutaten:

Lammkarree

- 2 Lammkarrees (je ca. 500–600 g)
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 TL Dijon-Senf (optional)
- 1 Buchenholzbrett (24 Stunden in Wasser gewässert)

Rosinen-Couscous

- 250 g Couscous
- 300 ml heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 40 g Rosinen
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 30 g Butter
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL geröstete Mandelblättchen
- ½ TL Zimt
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 2 EL gehackte Petersilie

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Salz und Pfeffer

Rahmspinat

600 g frischer Blattspinat oder 500 g TK-Blattspinat

1 Schalotte, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

20 g Butter

150 ml Sahne

50 ml Gemüsebrühe

Frisch geriebene Muskatnuss

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Lammkarrees sorgfältig parieren und rundherum mit Olivenöl einreiben. Knoblauch, Rosmarin und Thymian fein hacken und mit Salz sowie Pfeffer vermischen. Das Fleisch gleichmäßig mit der Kräutermischung einreiben und nach Belieben dünn mit Dijon-Senf bestreichen. Anschließend die Karrees in einer heißen Pfanne rundum kräftig anbraten.

Die angebratenen Lammkarrees auf das zuvor 24 Stunden gewässerte Buchenholzbrett legen und im auf 130 °C vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten rosa garen. Danach das Fleisch 5–10 Minuten ruhen lassen, bevor es aufgeschnitten wird.

Für den Rosinen-Couscous die Rosinen einige Minuten in heißem Wasser einweichen. Die Schalotte in Butter und Olivenöl glasig anschwitzen. Den Couscous zugeben, mit der heißen Brühe übergießen und zugedeckt etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern. Die gut abgetropften Rosinen, gerösteten Mandelblättchen, Zitronenabrieb, Zimt und Petersilie unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Rahmspinat Schalotte und Knoblauch in Butter glasig anschwitzen. Den Blattspinat zugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Gemüsebrühe und Sahne angießen und einige Minuten sanft köcheln lassen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Das in Scheiben geschnittene Lammkarree gemeinsam mit dem Rosinen-Couscous und dem cremigen Rahmspinat anrichten und sofort servieren.