

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: ORF



LAMMKRONEN AUF BÄRLAUCH PERLGRAUPEN RISOTTO

Koch: Christoph "Krauli" Held

Kreatives Frühlingsgericht für ca. 4 Personen

Lamm:

ca. 800g Lammkronen
3 Zweige Rosmarin und/ oder Thymian
2 Knoblauchzehen
Senf
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Anbraten

Perlgraupen:

250g Perlgraupen
2 Schalotten
800ml Gemüsebrühe
300ml Weißwein
Handvoll frischer Spinat (ca. 40g)
4 Lorbeerblätter
4EL Bärlauch Pesto
60g Parmesan
4EL Butter
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Anschwitzen

Zubereitung:

Lamm von Sehnen befreien und Fleisch säubern. Anschließend mit Senf besteichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach eine Pfanne erhitzen und in Öl die Lammkronen im Ganzen scharf anbraten. Danach Knoblauch, Thymian und Rosmarin dazugeben. Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 170 Grad für 10 Minuten garen lassen. Dann Backrohr ausschalten und weitere 4 Minuten ziehen lassen.

Risotto:

1. Schalotten fein würfelig schneiden und in einem Topf in Öl glasig anschwitzen. Anschließend den Risottoreis und Lorbeerblätter dazugeben und für ca. 3 Minuten unter ständigem Rühren weiter anschwitzen. Dann mit Weißwein ablöschen und ihn kurz verdampfen lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe oder Wasser ablöschen und unter ständigem Rühren wieder verdampfen lassen. So lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (ca. 25 Minuten).

2. Kurz vorm Anrichten Butter, Parmesan, Spinat und Pesto unterrühren. Die Lammkronen dem Knochen entlang aufschneiden und alles zusammen anrichten.

Tipp: Dazu passen noch sautierte Pilze und frische Wild- und Frühlingskräuter.