

Lamm-Filets mit Bolognese und Fenchel-Chicorée-Salat

Für zwei Personen

300 g Lammfilets	150 g Rinderhack	4 Tomaten
2 Möhren	1 Chicorée	1 Fenchel
1 Knolle Sellerie	3 Knoblauchzehen	2 Zwiebeln
1 Orange	1 Apfel, süß	40 g Walnüsse, geschält
150 g pikante Tomatensoße	2 EL Butterschmalz	1 EL Butter
1 TL Honig	1 TL Holunderessig	2 TL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin	2 Zweig Thymian	2 rote Chilischoten
1 TL Zucker	schwarzer Pfeffer, Salz	

Die Lammfilets waschen, trocken tupfen, von den Sehnen befreien und halbieren. Eine Pfanne mit einem Esslöffel Butterschmalz erhitzen. Eine Knoblauch abziehen und klein hacken. Zusammen mit dem Rosmarin in die Pfanne geben und von beiden Seiten braten. Für die Soße die Möhren schälen und klein hacken. Den Sellerie schälen, vom Strunk befreien und eine Hälfte ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten vom Strunk befreien und klein schneiden. Eine Zwiebel abziehen und klein hacken. Alles zusammen in einen Topf mit dem restlichen Butterschmalz geben und leicht andünsten. Anschließend das Rinderhack hinzugeben und zusammen mit dem Gemüse anbraten. Die Chilischoten der Länge nach aufschneiden und entkernen. Eine weitere Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Beides hinzugeben und abschmecken. Anschließend die pikante Tomatensoße hinzugeben und mit dem Thymian abschmecken. Für den Salat, den Fenchel waschen, schälen, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. In eine Pfanne mit heißem Olivenöl anbraten. Die restliche Zwiebel abziehen und klein hacken. Den restlichen Knoblauch abziehen und ebenfalls klein hacken. Beides in die Pfanne dazugeben und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Den Chicorée waschen, trocken tupfen und den Strunk entfernen. Die Blätter in feine Stücke schneiden, in die Pfanne mit dem Fenchel geben und den Zucker hinzugeben. Die Walnüsse klein hacken und ebenfalls hinzugeben. Die Orange halbieren und den Saft auspressen. Im Anschluss das Ganze mit dem Holunderessig ablöschen und den Honig hinzugeben. Den Apfel waschen, und schälen und vom Kerngehäuse befreien. Anschließend in feine Streifen schneiden, in die Pfanne geben und unterschwenken. Zum Schluss den Orangensaft hinzufügen. Kurz vor dem Servieren die Butter zum Lamm geben und alles kurz zusammen aufschäumen. Die Lammfilets mit der Bolognese und dem Fenchel-Chicoréesalat auf Tellern anrichten und servieren.

Tobias Knoch am 07. Mai 2012