

Lamm-Rücken mit Kohlrabi-Möhren-Gemüse

Für zwei Personen

2 Lammrückenfilets à 200 g	8 festk. Kartoffeln	250 g Möhren
250 g Kohlrabi	80 g Zwiebeln	30 g Semmelbrösel
20 g gehackte Haselnusskerne	1 Zweig Thymian	1 Bund glatte Petersilie
30 g Butter	Butter, Olivenöl	500 ml Gemüsefond
100 ml Geflügelfond	70 ml Marsala	1 EL Balsamico
Salz, Pfeffer		

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und mit etwa 300 Millilitern Gemüsefond circa 20 Minuten gar kochen. Die Möhren und den Kohlrabi von den Enden befreien und schälen. Die Möhren in Scheiben und den Kohlrabi in Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Etwas Butter und Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Die Thymianblätter zupfen, grob hacken, dazu geben und kurz mitbraten. Anschließend in einer Schüssel abkühlen lassen. Die Petersilie zupfen und fein hacken. Nun 30 Gramm Butter, die Semmelbrösel, die Haselnüsse und die Hälfte der Petersilie unter die Zwiebeln mischen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren und den Kohlrabi darin andünsten. Das Gemüse in dem restlichen Gemüsefond etwa 15 Minuten garen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Fleisch bei starker Hitze von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend das Fleisch in eine ofenfeste Form geben und die Bröselmischung darauf verteilen. Das Fleisch für circa zehn Minuten in den Ofen geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen, mit dem Balsamico und dem Marsala angießen und auf die Hälfte einkochen lassen. Anschließend den Geflügelfond hinzugeben und aufkochen lassen. Anschließend die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit etwas kalter Butter binden. Die Kartoffeln abgießen. Eine weitere Pfanne mit etwas Butter erhitzen und die Kartoffeln darin von allen Seiten goldgelb anbraten. Die Kartoffeln mit etwas Salz, Pfeffer sowie der restlichen Petersilie bestreuen. Den Lammrücken mit dem Kohlrabi-Möhren-Gemüse und den gebratenen Petersilienkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Damaris Knötzele am 26. März 2013