

Lamm-Filet mit Rotwein-Zwiebeln und Kartoffel-Stampf

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

3 Lammfilets à 100 g	50 g Pinienkerne	1 Bund Basilikum
1 Zweig Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Minze
50 ml Olivenöl	Keimöl	Salz, Pfeffer

Für die Rotwein-Zwiebeln:

200 g kleine, rote Zwiebeln	1 Zehe Knoblauch	200 ml Sahne
250 ml trockener Rotwein	1 TL Kräuter de Provence	1 TL gemahlene Curcuma
1 TL Baharat-Gewürzmischung	1 TL 5-Gewürze-Mischung	Zucker
Zimt	2 Orangen (Saft)	

Für den Kartoffelstampf:

200 g mehlig. Kartoffeln	1 EL Butter	1 EL Sahne
Muskatnuss	2 Frühlingsrollenplatten	Sonneblumenöl, Salz

Für das Lammfilet:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Basilikum, Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz goldbraun rösten. Anschließend Pinienkerne, Basilikum, Minze und Olivenöl in eine Moulinette geben und zu Pesto vermengen. Lammfilets salzen, pfeffern und mit dem Pesto einreiben.

Einen Bräter mit Keimöl erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten und herausnehmen. Fleisch im vorgeheizten Backofen für etwa 20 Minuten rosa garen. Anschließend die Lammfilets herausnehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren in Tranchen schneiden.

Für die Rotwein-Zwiebeln:

Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und andrücken. Zwiebeln und Knoblauch in den Bräter geben, in dem die Lammfilets angebraten wurden und im Bratfett andünsten, Kräuter de Provence, gemahlene Curcuma, Baharat-Gewürzmischung und 5-Gewürze-Mischung hinzugeben und ebenfalls andünsten. Anschließend mit etwas Rotwein ablöschen und im offenen Bräter 10 Minuten unter der Zugabe von Rotwein reduzieren lassen. Während die Flüssigkeit verkocht, immer noch etwas Rotwein zugeben und gleich am Anfang des Kochprozesses mit Zucker und Zimt durchziehen lassen. Orangen auspressen und den Saft dazugeben. Die Sauce eventuell noch mit etwas Sahne abbinden.

Für den Kartoffelstampf:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Kartoffeln schälen, klein schneiden und im kochenden Wasser gar kochen. Anschließend mit Butter, Sahne und etwas Muskat abschmecken und stampfen.. Stampf in ausgerollte Frühlingsrollenblätter rollen und in der Fritteuse frittieren.. Gebratenes Lammfilet mit Rotwein-Zwiebeln und knusprigem Kartoffelstampf auf Tellern anrichten und servieren.

Linda Koch am 27. April 2017