

# Lamm-Lachs mit Kräuter-Salat und Süßkartoffel-Püree

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

2 Lammlachse à 160 g	100 ml Lammfond	$\frac{1}{2}$ Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Knoblauchknolle	80 ml Rotwein	1 EL Tomatenmark
1 TL Zucker	2 EL Butterschmalz	Salz, Pfeffer

**Für das Süßkartoffelpüree:**

500 g Süßkartoffeln	3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, 2 EL Saft	4 EL cremige Kokosmilch	2 EL Ghee

**Für die Würzmischung:**

$\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver	$\frac{1}{4}$ TL Zimtpulver
1 TL mittelscharfes Curry	1 Zitrone	$1\frac{1}{2}$ TL feines Salz

**Für den Kräutersalat:**

1 Bund Minze	1 Bund Koriander	1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Dill	$\frac{1}{2}$ Granatapfel	$\frac{1}{2}$ Zitrone
1 EL Weißweinessig	1 EL ml Olivenöl	3 EL gehobelte Mandel
$\frac{1}{4}$ TL Zucker	Salz	Pfeffer

**Für das Fleisch:**

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Lammlachse in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz von beiden Seiten 1 Minute und 15 Sekunden scharf anbraten, würzen und im Ofen etwa 10 Minuten ruhen lassen. In dieselbe Pfanne die ungeschälte Zwiebel und die längs halbierte Knoblauchknolle kurz anrösten. Mit dem Fond und Rotwein ablöschen, Tomatenmark und Zucker dazugeben und einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb passieren.

**Für das Süßkartoffelpüree:**

Die Süßkartoffel, Schalotten und Knoblauchzehen schälen und alles sehr fein würfeln. In einem kleinen Topf Ghee erhitzen, die Süßkartoffeln, Schalotten und Knoblauchzehen hineingeben und bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Dann 4 EL Kokosmilch dazu geben und bei mittlerer Hitze einkochen lassen bis die Süßkartoffel weich ist. Dann alles in einen Standmixer geben.

**Für die Würzmischung:**

Die Gewürze in einer kleinen Schale vermischen und vor dem Pürieren mit in den Standmixer geben. Die eingekochten Süßkartoffeln mit der Würzmischung so lange pürieren, bis gewünschter Feinheitsgrad erreicht ist. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zum Schluss das Püree mit Zitrone und Salz abschmecken.

**Für den Kräutersalat:**

Die Minze, Koriander, Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und von jedem Bund ca. 15 schöne Blätter abzupfen. Für den Granatapfel eine große Schüssel Wasser bereitstellen. Granatapfel halbieren und im Wasserbad die Kerne herauspellen. Die Pulpe schwimmt auf Grund der geringeren Dichte im Vergleich zu Wasser an die Wasseroberfläche und kann einfach abgeschöpft werden. Die Kerne sinken im Wasser zu Boden und können in ein Sieb abgeschüttet werden. Zitrone halbieren, den Saft auspressen und auffangen. Aus Zitronensaft, Weißweinessig und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und diese Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Kräuter mit der Marinade vermengen. Die gehobelten Mandeln in einer kleinen Pfanne kurz anrösten und beiseite stellen.

Die Lammlachse tranchieren und mit Kräutersalat, gerösteten Mandelblättchen und orientalischem Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und servieren.

Elisa Dörr am 07. September 2017