

Lamm-Karree mit Perlgraupen, Paprika, Tomaten, Minz-Soße

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammkarree, ca. 400 g	1 Knolle frischer Knoblauch	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	10 g Butter	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Perlgraupen:

100 g mittelgroße Perlgraupen	1 Porree	2 EL getrocknete Minze
30 g Parmesan	30 g Butter	300 ml Lammfond
50 ml Weißwein	3 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Paprika:

2 rote Spitzpaprika	1 Knoblauchzehe	1 Zweig Petersilie
1 Zweig Dill	2 EL Rotweinessig	3 EL Sonnenblumenöl
Salz		

Für die Tomaten:

2 Zweige Cherrytomaten	1 TL brauner Zucker
------------------------	---------------------

Für Minzsauce:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze	$\frac{1}{2}$ TL getr. Minze	2 EL Weißweinessig
1 EL Öl	2 EL Zucker	1 Prise Salz

Für den Joghurt:

200 g griechischer Sahnejoghurt	1 Zitrone, Schale	Salz
---------------------------------	-------------------	------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Bund Minze

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 130 Grad vorheizen. Lammkarree waschen, trockentupfen und gegebenenfalls putzen. Knoblauchknolle halbieren. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Lamm darin scharf anbraten. Knoblauch und Kräuter dazu geben und mit anbraten. Lammkarree auf Rost geben und auf eine Kerntemperatur von ca. 55 Grad garen. Vor dem servieren mit Butter einreiben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Perlgraupen:

Porree waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen und Graupen dazu geben. Kurz anbraten und mit Weißwein ablöschen. Wein reduzieren, dann nach und nach Lammfond dazu geben. Ca. 25 Minuten lang einköcheln lassen. Salz, Pfeffer und getrocknete Minze hinzufügen. Parmesan reiben und zusammen mit der Butter unter die Perlgraupen rühren.

Für die Paprika:

Paprika waschen und trockentupfen. In der Grillpfanne angrillen, anschließend kurz ruhen lassen. Haut abziehen und Kerngehäuse entfernen. In kleine Würfel schneiden.

Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Petersilie und Dill abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Knoblauch mit Kräutern, Essig und Öl verrühren, mit Salz abschmecken und die Marinade über die gegrillten Paprikawürfel geben.

Für die Tomaten:

Tomaten vorsichtig waschen, den Strunk dabei nicht entfernen. Kurz in der Pfanne, in der zuvor Lamm angebraten wurde, braten. Anschließend in eine ofenfeste Form geben, mit Zucker bestreuen und für ca. 10 Minuten im Backofen garen. Nach 10 Minuten aus dem Backofen nehmen und flambieren.

Für Minzsauce:

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter vom Stiel zupfen und fein hacken. Getrocknete Minze mit etwas Öl im Mörser zermahlen. Zucker in einem Topf mit 50 ml Wasser und Essig aufkochen, bis Zucker sich aufgelöst hat. Mit Minze und getrockneter Minze vermischen und mit einer Prise Salz würzen.

Für den Joghurt:

Zitrone heiß abwaschen und mit einer Reibe die Schale abreiben. Joghurt mit etwas Zitronenschale und Salz abschmecken.

Für die Garnitur:

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter zur Garnitur abzupfen.
Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Krasimira Krasteva am 13. August 2018