

# Lamm-Filet, Tramezzini-Mantel, Minzjoghurt, Lamm-Karree

## Für zwei Personen

### Für das Lammfilet:

300 g Lammlachs	Ca. 100 g Hühnerbrust	2 Tramezzini
100 ml kalte Sahne	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie	Öl	Muskatnuss
Zucker	Salz	Pfeffer

### Für das Lammkarree:

300 g Lammkarree, pariert	1 Zweig Rosmarin	1 Zweig Thymian
1 EL Butter	Öl	Meersalz, Pfeffer

### Für den Minzjoghurt:

150 g Joghurt	1 Knoblauchzehe	20 g Minze
2 Limette	Olivenöl	Chilifäden
Salz	Pfeffer	

### Für das Minzpesto:

20 g Minze	40 g Cashewkerne	Parmesan
1 Zitrone	30 ml Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer	

### Für die Karottencreme:

1 gelbe Karotte	1 Orange, Abrieb	1 EL flüssiger Honig
100 ml Gemüsefond	1 TL Butter	1 TL Kurkuma
Salz		

### Für die glasierten Karotten:

3 junge Möhren, mit Grün	20 g Butter	2 EL Honig
1 Orange	60 ml Gemüsefond	Salz

## Für das Lammfilet:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lammlachs mit Salz und Pfeffer würzen und in Öl scharf anbraten.

Hühnerbrust kleinschneiden und mit Sahne in einem Multi-Zerkleinerer eine Farce herstellen und diese mit den Kräutern, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zucker würzen.

Tramezzini dünn ausrollen und mit der Farce bestreichen. Nun den Lammlachs darin einrollen. Die Rolle erneut scharf in Olivenöl anbraten und in den Ofen für ca. 20 Minuten.

## Für das Lammkarree:

Lammkarree scharf in einer Pfanne mit Öl anbraten. Butter und die Kräuter dazugeben und weiter anbraten. Anschließend in den Ofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten garen lassen. Vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer würzen.

## Für den Minzjoghurt:

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter in feine Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, feinhacken und zur Minze geben. Limetten auspressen und Saft dazugeben. Alles mit Joghurt und Olivenöl vermengen und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

## Für das Minzpesto:

Cashewkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten.

Minze abbrausen, trockenwedeln und Blätter vom Stängel befreien.

Cashewkerne mit Minze, Olivenöl, Parmesan und etwas Zitronenabrieb mixen und mit den Gewürzen abschmecken.

**Für die Karottencreme:**

Karotte putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Würfel mit Butter, Honig und Kurkuma anschwitzen und mit Fond aufgießen. Wenn die Würfel weich sind, mit einem Stabmixer pürieren und mit Orangenrieb und Salz abschmecken.

**Für die glasierten Karotten:**

Möhren putzen und schälen (Grün etwas dran lassen).

Butter und Honig in einer Pfanne schmelzen und etwas Salz dazugeben.

Möhren unter Wenden anschwitzen. Fond und Orangensaft angießen und kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Karotten glänzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Alexander Schwindt am 12. August 2021