

Lamm-Filet, Thymian-Soße, Sellerie-Püree, Möhren

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

4 Lammfilets, à ca.100 g	1 Knoblauchzehe	30 g Butter
2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin	30 g Reismehl
50 g Pflanzenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	50 ml Sahne
2 cl Cognac	100 ml Lammfond	5 Thymianzweige
30 g Maisstärke	Pflanzenöl	Salz, Pfeffer

Für das Püree:

250 g Knollensellerie	150 g junge TK-Erbesen	200 ml Sahne
50 g Butter	4 Zweige glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für die Möhren:

300 g Möhren	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone, Saft
1 EL Butter	1 TL flüssiger Honig	60 ml trockener Marsala
2 Zweige glatte Petersilie	Zucker	Salz, Pfeffer

Für das Lammfilet:

Die Lammfilets ggf. parieren und anschließend in Reismehl wenden und sorgfältig abklopfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets von allen Seiten kurz und scharf anbraten. Salzen und pfeffern. Kräuter und angedrückte Knoblauchzehe zum Fleisch geben und Hitze reduzieren. Das Fleisch noch kurz ziehen lassen und anschließend in Alufolie geben und warmhalten. Kurz vor dem Servieren in flüssiger Butter nochmals kurz in der Pfanne schwenken.

Für die Sauce:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Knoblauch ebenfalls abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einem Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel darin anschwitzen. Thymian hinzugeben und mit Cognac ablöschen. Mit Fond auffüllen und reduzieren lassen.

Anschließend durch ein Sieb geben und auffangen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne verfeinern und mit Stärke ggf. abbinden.

Für das Püree:

Sellerie schälen, gleichmäßig würfeln und in der Sahne und 100 ml Wasser ca. 10 Minuten weichkochen, dabei salzen und pfeffern und nach 5 Minuten die Erbsen hinzugeben. Petersilie grob schneiden.

Anschließend abgießen, dabei die Sahne auffangen. Mit der geschnittene Petersilie fein pürieren, dabei Butter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Sahne vom Kochen hinzugeben bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist. Abschließend durch ein feines Sieb streichen.

Für die Möhren:

Knoblauch abziehen und fein schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und Möhren darin 5 Minuten dünsten. Knoblauch hinzugeben, mit Marsala ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 8 Minuten dünsten. Die Möhren sollten noch Biss haben. Mit Zucker, Honig und Zitronensaft abschmecken. Petersilie waschen, trockenwedeln und fein hacken.

Möhren mit Petersilie garnieren.

Gerhard Paap am 24. Juni 2024