

Lamm-Karree, Portwein-Soße, Kartoffel-Püree, Brokkoli

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

700 g Lammkarree am Stück	Sonnenblumenöl	Salz, Pfeffer
---------------------------	----------------	---------------

Für die Sauce:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 $\frac{1}{2}$ EL Butter
150-200 ml Portwein	300 ml Rinderfond	$\frac{1}{2}$ EL Tomatenmark
2 Zweige Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Lorbeerblatt	$\frac{3}{4}$ EL Mehl
Salz	Pfeffer	

Für das Kartoffelpüree:

500 g mehligk. Kartoffeln	40 g Grana Padano	60 g Butter
60 ml Milch	60 ml Sahne	Muskatnuss, Salz

Für den Brokkoli:

6-8 Zweige wilder Brokkoli	Butter	Rapsöl
Muskatnuss	Salz, Pfeffer	Eiswasser

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 190 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Pfanne erhitzen, dann Sonnenblumenöl zufügen und die Pfanne kurz von der Herdplatte herunternehmen. Lammkarree in die Pfanne geben, etwas herunterdrücken, sodass das Fleisch gleichmäßig gebräunt wird. Zurück auf die Herdplatte stellen und jede Seite 30 Sekunden goldbraun braten. Danach in den Backofen schieben und für 15 Minuten rosa garen. Die Kerntemperatur des Fleisches soll 55 Grad erreichen.

Lammkarree aus dem Backofen nehmen und ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Sauce:

Schalotte und Knoblauch abziehen und fein hacken. Butter in die Pfanne geben, in der zuvor das Fleisch gebraten wurde. $\frac{1}{2}$ Esslöffel Butter schmelzen und Schalotte und Knoblauch darin anbraten. Mit etwas Puderzucker bestäuben, damit es karamellisiert. Rosmarin und Lorbeer zufügen. Hitze reduzieren und Tomatenmark sowie Mehl zufügen. Mit Portwein ablöschen, Fond angießen und bei mittlerer Stufe für 10-12 Minuten köcheln und reduzieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pfanne vom Herd nehmen und restliche Butter einrühren. Sauce nicht mehr auf die heiße Herdplatte stellen.

Für das Kartoffelpüree:

Kartoffeln mit Schale über heißem Wasser dämpfen. Butter mit Milch und Sahne erwärmen. Kartoffeln mit Schale durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Schale bleibt in der Presse zurück. Warme Butter- MilchSahne nach und nach hinzugeben. Alles zu einem fluffigen Püree aufschlagen und mit Grana Padano, Salz und Muskat abschmecken.

Für den Brokkoli:

Brokkoli 1 Minute blanchieren, dann direkt in Eiswasser geben. Pfanne aufstellen, heiß werden lassen und mit wenig Öl 1-2 Minuten braten.

Wenden, eine Flocke Butter dazugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lucyna Brendle am 31. März 2025