

Lamm-Karree, mit Lammhack gefüllte Paprika, Reis

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

500 g Lammkarree am Stück	2 TL Butter	1 EL Senf
Pflanzenöl	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für den Jus:

Reste Lammkarree, von oben	1 Zwiebel	2-3 Knoblauchzehen
2 EL Butter	1 EL Tomatenmark	30 ml Sojasauce
50 ml dunkler Balsamicoessig	200 ml Rotwein	500 ml Lammfond
500 ml Gemüsesfond	Pflanzenöl	2 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter	Salz	Pfeffer

Für die gefüllten Paprika:

250 g Lammhackfleisch	4 kleine Snackpaprika	2 Scheiben Toastbrot
1 Ei	200 ml Milch	1 EL Senf
Pflanzenöl	2 Zweige Thymian	Salz, Pfeffer

Für den Djuvec-Reis:

150 g Langkornreis	2 rote Snackpaprika	2 gelbe Snackpaprika
400 g gehackte Tomaten, Dose	1 Zwiebel	Pflanzenöl
3 Zweige glatte Petersilie	1 EL edelsüßes Paprikapulver	Salz, Pfeffer

Für den Tsatsiki:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone, Saft
200 g griech. Joghurt, 10%	50 ml Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Beet Erbsensprossen	1-2 Zweige Rosmarin	1-2 Zweige Thymian
-----------------------------------	---------------------	--------------------

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree putzen. Abschnitte für die Jus beiseite legen.

Fleisch mit Senf bestreichen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Pfanne mit etwas Öl und einer Flocke Butter erhitzen und das Lammkarree von beiden Seiten scharf anbraten. Anschließend das Lammkarree mit der Butter und den Kräutern bedecken und bei 80 Grad für 20 Minuten im Ofen ziehen lassen.

Für den Jus:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Lammreste von allen Seiten anrösten.

Zwiebel und Knoblauch dazugeben und ebenfalls mitrösten.

Tomatenmark dazugeben und unter ständigem Rühren auch mitrösten.

Hitze reduzieren, mit Rotwein ablöschen und kurz einreduzieren lassen, damit sich die Röststoffe vom Boden lösen. Anschließend den Vorgang wiederholen. Einreduzieren lassen, mit Balsamicoessig und Sojasauce aufgießen und wiederum einköcheln lassen. Mit Fond aufgießen.

Gewürze dazugeben und alles 15 Minuten reduzieren lassen.

Anschließend die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen und die Sauce mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Je nach Konsistenz nochmals reduzieren lassen oder mit Stärke binden.

Für die gefüllten Paprika:

Lammhackfleisch in eine Schüssel geben. Ei, Thymian, Senf, Salz, Pfeffer und das geschnittene Toastbrot mit einem Schuss Milch dazu geben. Kräftig durchkneten und kurz ziehen lassen.

Den Strunk und die Kerne der Snackpaprika entfernen und zu putzen.

Paprika kompakt mit dem Lammhackfleisch füllen. Eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Paprika kurz scharf von allen Seiten anbraten und anschließend in den Ofen bei 80 Grad zum Lammkarree geben.

Für den Djuvec-Reis:

Reis nach Packungsanweisung zum Kochen bringen, mit Salz und Paprikapulver würzen und ziehen lassen. Zwiebel abziehen. Paprika von Scheidewänden und Kernen befreien und fein würfelig schneiden. In einer Pfanne kurz anbraten und anschließend mit den gehackten Tomaten und der geschnittenen Petersilie zum Reis geben. Kurz durchmengen und ziehen lassen.

Für den Tsatsiki:

Salatgurke schälen und klein reiben. Gut ausdrücken. Knoblauch abziehen und pressen. Joghurt mit Knoblauch, Salz, Pfeffer, einen Schuss Zitronensaft und Olivenöl glattrühren. Anschließend die ausgepressten Gurkenstücke unterheben und nochmals abschmecken.

Für die Garnitur:

Gericht mit Sprossen und Kräutern garnieren.

David Kruselburger am 14. August 2025