

Lamm-Koteletts, Pistazien-Mantel, Pastinaken-Ragout

Für zwei Personen

Für Fleisch und Kruste:

1 Lammkarree, 8 Stielknochen	Butter	40 g unges. Pistazien
30 g Panko	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Pastinaken-Ragout:

1 große Pastinake	60 g Belugalinsen	1 Orange, Abrieb
1 Zitrone, Abrieb	30 g Butter	100 g Schmand
100 ml Milch	300 ml Gemüsefond	Speisestärke
Salz	Pfeffer	

Für den Rosenkohl:

300 g Rosenkohl	1 TL Honig	3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Brombeerpüree:

300 g TK-Brombeeren	50 ml Cassislikör	Speisestärke
2 EL Zucker	Chili	

Für Fleisch und Kruste:

Einen Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen. Einen zweiten Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Aus dem Lammkarree 4 dicke Koteletts über je 2 Stielknochen schneiden, dabei aus jedem Kotelett einen der beiden Stielknochen wegschneiden.

Pistazienkerne in einem Multizerkleinerer klein hacken und mit dem Panko mischen.

Lammkoteletts auf jeder Seite mit Salz und Pfeffer würzen und danach in der Pistazien-Panko-Mischung wenden. Die Mischung gut andrücken.

Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, die Koteletts darin bei mittlerer bis hoher Hitze von jeder Seite 1-2 Minuten anbraten. Dann bei 120 Grad in den Backofen geben und bis 56 Grad Kerntemperatur fertigkochen.

Für das Pastinaken-Linsen-Ragout:

Pastinake schälen und in gleichmäßige Würfel mit 0,5-1 cm Größe schneiden. Gemüsefond in einem Topf erhitzen, die Pastinakenwürfel dazugeben und weich, aber noch bissfest kochen.

Linsen waschen und in Salzwasser ebenfalls weich, aber noch bissfest kochen. Linsen danach durch ein Sieb abgießen. Linsen zu den Pastinaken geben.

Schmand mit Milch verrühren und zur Gemüsemischung geben.

Mit Butter, Orangen- und Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Evtl. mit Speisestärke binden.

Für den Rosenkohl:

Rosenkohl säubern, dabei die äußeren Blätter und evtl. trockenen Stielansätze entfernen. Jedes Röschen längs halbieren.

Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer mischen, die halbierten Rosenkohlröschen darin gut wenden und danach auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Im 200 Grad heißen Ofen 15-20 Minuten backen, zwischendurch einmal wenden.

Für das Brombeerpüree:

Brombeeren mit 100 ml Wasser und Cassislikör in einem Topf erhitzen und bei mittlerer Hitze für 15 Minuten kochen. Danach durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Das Püree wieder zurück in den Topf geben, erhitzen und mit Zucker und Chili abschmecken.

Evtl. mit Speisestärke binden.

Nikolaj Beck am 16. Oktober 2025