

# Lammkarree mit Brombeer-Soße, Pastinaken, Rosenkohl

**Für zwei Personen**

**Für das Fleisch:**

|                                |                  |               |
|--------------------------------|------------------|---------------|
| 1 Lammkarree, 6-8 Stielknochen | 2 EL Butter      | 2 EL Öl       |
| 6 Zweige Thymian               | 1 Zweig Rosmarin | Salz, Pfeffer |

**Für die Sauce:**

|                    |                     |                  |
|--------------------|---------------------|------------------|
| Lammkarree, Reste  | 100 g TK-Brombeeren | 1 Schalotte      |
| 1 Knoblauchzehe    | 1 Stück Ingwer      | 100 ml Rotwein   |
| 400 ml Fleischfond | 50 ml Cassislikör   | 1 EL Senf        |
| Olivöl             | Stärke              | 8 Zweige Thymian |
| 2 Zweige Rosmarin  | Salz                | Pfeffer          |

**Für die Pastinaken:**

|                     |             |               |
|---------------------|-------------|---------------|
| 3 Pastinaken        | 1 Schalotte | 2 EL Butter   |
| 2 Zweige Petersilie | Muskatnuss  | Salz, Pfeffer |

**Für den Rosenkohl:**

|                      |                |               |
|----------------------|----------------|---------------|
| 10 Röschen Rosenkohl | 2 Eier         | 50 g Parmesan |
| Öl                   | 20 g Pistazien | 2 EL Mehl     |
| 50 g Panko           | Salz           | Pfeffer       |

**Für das Fleisch:** Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Lammkarree putzen und die Abschnitte für die Sauce beiseitelegen.

Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lammkarree mit Thymian und Rosmarin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 12-15 Minuten bis zu einer Kerntemperatur von 57 Grad fertigkochen. Danach ruhen lassen.

**Für die Sauce:** Schalotte und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen und alles in Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Fleischabschnitte darin stark anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer dazu geben und weiter braten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen. Fleischfond, Thymian und Rosmarin dazu geben und reduzieren. Mit Cassislikör und Brombeeren abschmecken. Sauce passieren, mit Senf, Salz, Pfeffer abschmecken. Sauce ggf. mit in Wasser glattgerührter Stärke andicken.

**Für die Pastinaken:** Pastinaken schälen und in Stücke schneiden. Schalotte abziehen und fein würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und Schalotte darin anschwitzen. Pastinaken dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 200 ml Wasser dazu gießen, aufkochen und 10 Minuten mit Deckel garen. Dann ohne Deckel weiter garen, bis die Flüssigkeit fast ganz verkocht ist. Pastinaken erneut abschmecken und mit Petersilie servieren.

**Für den Rosenkohl:** Rosenkohl putzen und am Strunk kreuzförmig einschneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abgießen und abkühlen lassen.

Parmesan reiben. Pistazien hacken. In einer Schüssel Panko, geriebenen Parmesan, gehackte Pistazien, Salz und Pfeffer vermengen.

Rosenkohlköpfe mehlieren, in Ei tauchen, in der Panko-Parmesan-Pistazien-Mischung panieren und frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Johannes Hamackers am 16. Oktober 2025