

Lamm-Filet mit Lauch in Cidre-Senf-Soße, Kapern, Öl

Für zwei Personen

Für den Lauch in Cidre-Senf-Sauce:

1 Stange Lauch	1 EL kalte Butter	50 ml Cidre
1-2 EL grober Senf	1 EL Kapern	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer	

Für die frittierten Kapern:

1 EL Kapern	Pflanzenöl
-------------	------------

Für das Schnittlauch-Öl:

1 Bund Schnittlauch	100 ml Olivenöl
---------------------	-----------------

Für das Lamm:

1 Lammfilet, ca. 80 g	1 TL extrascharfer Senf	Öl, Salz
-----------------------	-------------------------	----------

Für die Garnitur:

Meersalz

Für den Lauch in Cidre-Senf-Sauce:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch putzen und in etwa 2 cm breite Ringe schneiden. Lauch von beiden Seiten anrösten. Leicht salzen, Hitze reduzieren und mit Cidre ablöschen. Kurz köcheln lassen, bis der Lauch zart ist. Dann aus der Pfanne nehmen. Kapern fein hacken und zusammen mit dem Senf in die Lauchpfanne geben. Kurz aufkochen.

Sauce reduzieren lassen und dann kalte Butter einrühren und aufmontieren.

Für die frittierten Kapern:

Kapern in einer Pfanne mit reichlich Öl knusprig frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und Gericht später damit garnieren.

Für das Schnittlauch-Öl:

Schnittlauch in kochendem Wasser für 5-10 Sekunden blanchieren und sofort ins Eiswasser geben. Sobald der Schnittlauch vollständig abgekühlt ist, herausnehmen und trockentupfen. Mit Öl pürieren und 5 Minuten stehen lassen. Durch ein feines Sieb oder Passiertuch in ein Gefäß abgießen.

Für das Lamm:

Lammfilet salzen und etwa 10 Minuten stehen lassen. Dann mit Senf bestreichen. In einer Pfanne mit Öl von allen Seiten scharf anbraten. Auf einem Teller 15 Minuten ruhen lassen und dann kurz vor dem Servieren in Scheiben schneiden.

Für die Garnitur:

Gericht mit Meersalz würzen.

Kristina Rechenbach am 18. Juni 2024