

Lamm-Filets mit BBQ-Mayonnaise, Kohlrabi und Bohnensaft

Für 4 Personen

400 g Kohlrabi	Meersalz	2 EL Rapsöl
2 EL Estragonessig	2 TL grober Senf	weißer Pfeffer
500 g grüne Bohnen	2 Eigelb, extra frisch	1 TL grober Senf
100 ml Traubenkernöl	1 EL Tomatenmark	100 g Joghurt
1 Spritzer Zitronensaft	Cayennepfeffer	2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian	600 g Lammfilet	2 EL Olivenöl
1 Msp. Xanthan	1 Prise Zucker	

Vom Kohlrabi die kleinen grünen Blätter waschen, abtropfen und zur Seite stellen. Kohlrabi schälen, in feine Spalten schneiden. Kohlrabispalten in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Rapsöl mit 1 EL Estragonessig und 1 TL grobem Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die blanchierten Kohlrabispalten geben und mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Die Bohnen putzen, in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Für die Mayonnaise Eigelbe mit 1 TL Senf vermischen. Das Traubenkernöl im dünnen Strahl unter Rühren mit dem Schneebesen zugeben. Tomatenmark, 1 EL Estragonessig und Joghurt untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. (Man kann auch alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einer cremigen Mayonnaise vermischen). Den Backofen auf 130 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 120 Grad) vorheizen. Rosmarin und Thymian abspülen, trocken schütteln und Nadeln und Blättchen abzupfen. Lammfilet mit 1 EL Olivenöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten kurz anbraten, dann auf ein Backofengitter legen, mit den Kräutern bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten rosa garen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen. Die blanchierten Bohnen in einen Entsafter geben und den Saft auspressen, diesen durch ein feines Sieb passieren. Bohnensaft mit Xanthan vermischen, 1 EL Olivenöl untermischen und die Sauce mit Salz und einer Prise Zucker abschmecken. Kohlrabilättchen in feine Streifen schneiden und unter das marinierte Gemüse mischen. Das Lammfilet mit Salz und Pfeffer würzen und aufschneiden. Fleisch mit Kohlrabigemüse, Mayonnaise anrichten und den Bohnensaft angießen.

Tipp:

Anstelle von Xanthan kann man den Bohnensaft auch mit Gelatine und Agar-Agar andicken. Dazu 1/2 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eingeweichte Gelatine ausdrücken und mit 2 g Agar Agar und 50 ml Apfelsaft in einem Topf aufkochen, dann rasch unter den Bohnensaft mischen.

Michael Kempf am 22. August 2014