

Lamm-Rücken auf Kraut-Fleckerl mit Spitzpaprika

Für zwei Personen

300 g Lammrückenfilet	1 rote Spitzpaprika	200 g junges Weißkraut
2 Knoblauchzehen	1 Knolle Ingwer	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	100 g griechischer Joghurt	1 EL kalte Butter
200 ml Gemüsefond	mildes Chilisalz	Pflanzenöl
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammrückenfilet waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Etwas Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Anschließend auf das Ofengitter geben und etwa 30-35 Minuten rosa garen. Die Spitzpaprika halbieren, entkernen und in circa zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Etwa 100 Milliliter Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Weißkohl putzen, entstrunken und in circa drei Zentimeter große Rauten schneiden. In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und den Weißkohl anbraten. Das Ganze mit 80 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und zwei Scheiben Ingwer dazugeben. Nach einigen Minuten wieder entfernen. Die Spitzpaprika und die kalte Butter einrühren und mit Chilisalz abschmecken. Für den Dip den Thymian zupfen und fein hacken. Den restlichen Gemüsefond erhitzen und einrühren. Etwas Zitronenschale reiben und anschließend die Zitrone auspressen. Etwas Zitronenabrieb mit einem Esslöffel Olivenöl einrühren und mit Chilisalz und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch, den Ingwer und ein Stück Zitronenschale hineingeben. Das Fleisch darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch auf Tellern anrichten. Das Weißkohl- und Paprikagemüse ebenfalls auf den Teller geben. Etwas von dem Gewürzöl aus der Fleischpfanne über das Fleisch träufeln. Den Thymian-Zitronen-Dip in ein kleines Schälchen geben und dazu servieren.

Alfons Schuhbeck am 23. März 2012