

Lamm-Rücken auf orientalischem Paprika-Zucchini-Gemüse

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

300 g Lammlachs	1 Orange	1 Zitrone
1 Zehe Knoblauch	1 Wurzel Ingwer, ca. 1 cm	1 Schote Vanille, ca. 3 cm
5 Kardamomkapseln	1 Stange Zimt	1 TL Pflanzenöl
2 EL mildes Olivenöl	mildes Chilisalz	

Für das Gemüse:

1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 Zucchini
1 Aubergine	75 g stückige Dosen-Tomaten	100 g passierte Dosen-Tomaten
1 Orange	1 Zwiebel	175 ml Gemüsefond
$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Knoblauch	$\frac{1}{2}$ TL fein geriebener Ingwer	$\frac{1}{4}$ TL Räucherpaprika
$\frac{1}{2}$ TL Ras el hanout	1 EL mildes Olivenöl	Zucker, Salz

Für die Garnitur:

4 Stängel Kerbel

Für das Lamm den Backofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Auf die unterste Einschubleiste ein tiefes Blech und darüber ein Ofengitter schieben. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und etwas Pflanzenöl mit einem Pinsel darin verteilen. Das Lammfleisch abbrausen, trocken tupfen und von allen Seiten kurz anbraten. Anschließend auf das Ofengitter legen und im vorgeheizten Backofen 25 Minuten rosa durchziehen lassen. Für das Gemüse die Zwiebel abziehen und ein Viertel davon in feine Würfel schneiden. Anschließend in einem Topf mit 50 Milliliter Wasser weich garen, bis die gesamte Flüssigkeit verkocht ist. 75 Milliliter Gemüsefond und die passierten Tomaten aus der Dose dazugeben und knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Ein paar Zesten von der Orangenschale abziehen. Die stückigen Tomaten in die Sauce geben und mit Knoblauch, Ingwer und dem Orangenabrieb würzen. Anschließend mit Salz, Ras el hanout, Räucherpaprika und einer Prise Zucker würzen und die Sauce warm halten. Die Zucchini und die Aubergine putzen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die übrige Zwiebel in mittelgroße Stücke schneiden. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Die restlichen 100 Milliliter Fond in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine, Zwiebel und Paprika darin bei mittlerer Hitze fünf Minuten dünsten. Dann die Zucchinischeiben dazugeben und alles weitere vier Minuten dünsten. Den Gemüse-Mix in die Tomatensauce geben und knapp unter dem Siedepunkt fünf Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Anrichten das Olivenöl unterrühren. Für das Lamm eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Einige Zesten von der Zitrone und der Orange abreiben. Den Ingwer schälen und zwei dünne Scheiben abschneiden. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark auskratzen. Die Zimtstange zerdrücken und drei kleine Splitter bei Seite legen. Die Kardamomkapseln andrücken. Anschließend den Knoblauch, den Zitronen- und Orangenabrieb, das Vanillemark, die Zimtsplitter und die Kardamomkapseln in der Pfanne einige Minuten ziehen lassen. Den Lammrücken darin wenden und mit Chilisalz würzen. Das Fleisch anschließend in Scheiben schneiden. Das Paprikagemüse auf warmen Tellern verteilen und den Lammrücken darauf anrichten. Anschließend mit etwas Kerbel garnieren und servieren.

Alfons Schuhbeck am 07. November 2014