

# Lamm-Karree im Sternanis-Sud mit Quinoa und Minzöl

## Für zwei Personen

### Für den Sternanissud:

Abschnitte vom Lammkarree	150 g Kirschtomaten	2 weiße Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	ca. 2 cm Ingwer	200 ml Weißwein
500 ml Fleischfond	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
½ Zitrone, Saft	2 EL bestes Olivenöl	3 Sternanis
Chili	Salz	Pfeffer

### Für das Minzöl:

1 Bund frische Minze	100 ml neutrales Pflanzenöl	Salz
Eiswasser		

### Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à ca. 560 g	1 angedrückte Knoblauchzehe	1 EL Anissamen
1 EL Thymianblättchen	½ Zitrone, Abrieb	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

### Für den Quinoa:

100 g Quinoa	150 g Kirschtomaten	100 g Rhabarber
2 weiße Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 TL Ingwer
1 TL Koriandersaat	2 EL Minzblättchen	Öl
Anissamen	Zucker	Chili
Salz	Pfeffer	

### Für die Garnitur:

100 g Zuckerschoten	1 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, feinwürfeln und in Olivenöl anschwitzen. Ingwer schälen und feinschneiden. Ingwer, Sternanis und Lammabschnitte zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Kirschtomaten würfeln, zugeben und mit Wein ablöschen. Sobald der Wein eingekocht ist, mit Fond auffüllen und die Kräuterzweige zugeben. Im Besten Fall eine Stunde köcheln lassen.

Alles durch ein Spitzsieb passieren und nach Wunsch noch etwas einkochen lassen. Mit Chili, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

### Für das Minzöl:

Minzblätter von den Stielen zupfen und in kochendem Salzwasser blanchieren. In Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit dem Öl fein pürieren. Öl durch ein feines Sieb abtropfen lassen.

### Für das Lammkarree:

Anissamen mörsern, Knoblauch andrücken. Lamm waschen, trockentupfen und die Rippenknochen sauber putzen. Den Fettdeckel rautenförmig einritzen.

Anissamen, Knoblauch, Thymian, Zitronenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer mischen und das Lammkarree damit einreiben. Mit Folie bedecken und im Besten Fall zwei Stunden im Kühlschrank marinieren. Fleisch in einer heißen Pfanne von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen auf eine Kerntemperatur von 58 Grad garen, danach herausnehmen und abgedeckt am Herdbrand ruhen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Für den Quinoa:

Quinoa in einem Sieb unter fließendem Wasser gründlich spülen. Mit der doppelten Menge an Salzwasser in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.

Rhabarber, Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zwiebeln abziehen, feinwürfeln und in etwas Öl und Zucker bei mittlerer Hitze 10-12 Minuten goldbraun und unter Rühren anbraten, bis sie karamellisiert sind. Quinoa, Ingwer, Knoblauch und Rhabarber zugeben und mit anschwitzen. Koriandersaat und Anissamen mörsern, rösten und zufügen. Kirschtomaten halbieren, zugeben und mit halbierten Minzblättern, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Eine Pfanne erhitzen und die Zuckerschotenstreifen darin in etwas Olivenöl anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Quinoa auf vorgewärmten, tiefen Tellern anrichten. Das Lammkarree aufschneiden und daran stellen. Die Zuckerschoten hübsch darum verteilen. Den Sternansissud angießen, mit einigen Minzöltropfen fertig stellen und servieren.

Cornelia Poletto am 02. Juni 2021