

MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung



ZWEIERLEI VOM LAMM MIT KAROTTEN-INGWER-PÜREE UND ROTWEIN-JUS

Lammschulter

- 25 g Öl
- 750 g Lammfleisch aus der Schulter, ohne Knochen, in Stücken
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 EL Speisestärke
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Fleischbrühe, selbst gemacht oder 1 Würfel Fleischbrühe für 0,5 l Wasser
- 500 g Wasser
- 1 Stängel Rosmarin, frisch
- 1 Knoblauchzehe

Rotwein-Jus

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund frische Kräuter, gemischt, abgezupft
- 50 g Butter
- 100 g roter Portwein
- 150 g Rotwein
- 20 g Balsamessig
- 35 g brauner Zucker (optional)
- 2–3 Prisen Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Lammschulter

1. Backofen auf 120°C vorheizen.
2. Öl in einer backofenfesten Pfanne auf dem Herd erhitzen. Lammfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne goldbraun braten. Speisestärke, Gewürzpaste und Wasser zugeben und gut verrühren. Rosmarin und Knoblauch in die Pfanne zugeben und das Lamm 4 Stunden in der Pfanne im Backofen (120°C) garen.
3. Lammfleisch mit einem Schaumlöffel entnehmen und zur Seite legen. Den Bratensaft aufbewahren und ggf. Fett davon abschöpfen.

Rotwein-Jus

4. Schalotte, Knoblauch und Kräuter in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Butter zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120°C/Stufe 1 (4 Min./Varoma/Stufe 1)** dünsten.
6. Portwein, Rotwein, Balsamessig, braunen Zucker und 100 g aufgefangenen Bratensaft zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 – 20 Min./Varoma/Stufe 3 (15 – 20 Min./Varoma/Stufe 2)** zu einer dickflüssigen Sauce einkochen. Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf geben, Salz und Pfeffer zugeben und bei kleiner Hitze auf dem Herd warmhalten.
7. Gegarte Lammschulter in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** zerkleinern.
8. 2 – 3 EL Rotwein-Jus zugeben und mit dem Spatel untermischen.
9. Ein Backblech mit Backpapier belegen und 6 Speiseringe (Ø 6 cm) auf einer Hälfte des Backblechs verteilen. Die Fleischmischung gleichmäßig in die Ringe verteilen, mit einem Löffel festdrücken, zur Seite Stellen und mit dem Rezept fortfahren.

FORTSETZUNG

TM5/TM31*

*Angaben nur bei Abweichung

ZWEIERLEI VOM LAMM MIT KAROTTEN-INGWER-PÜREE UND ROTWEIN-JUS

Karotten-Ingwer-Püree

30 g Olivenöl
500 g Möhren, in Stücken (2–3 cm)
15 g Ingwer, frisch, in dünnen
Scheiben
100 g Wasser
½ TL Salz
100 g Butter, in Stücken
Pfeffer nach Geschmack

Lammfilet

1 EL Öl
6 Lammfilets (à 100–150 g)
4 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
10 g Butter zum Bestreichen
200–300 g Blattspinat, frisch
(optional)
Wasser zum Blanchieren

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

backofenfeste Bratpfanne
Schaumlöffel
feines Sieb
Saucentopf mit Stielgriff
Backpapier
Backblech
6 Speiseringe (Ø 6 cm)

Karotten-Ingwer-Püree

10. Mixtopf spülen.
11. Backofen auf 180°C vorheizen.
12. Olivenöl in den Mixtopf geben und **1 Min./90°C/Stufe 1** erhitzen.
13. Möhren, Ingwer, Wasser und Salz zugeben und **10 Min./100°C/Stufe 2** garen.
14. Butter zugeben und **1 Min./Stufe 10** pürieren. Püree abschmecken und zum Warmhalten im Mixtopf lassen.

Lammfilet

15. Öl in einer backofenfesten Pfanne auf dem Herd erhitzen. Lammfilets mit 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen und von allen Seiten braun anbraten. Butter in die Pfanne zugeben und die Filets damit beträufeln.
16. Lammfilets auf das Backblech neben die Lamm Patties legen und 6–8 Minuten (180°C) garen. In dieser Zeit Spinat blanchieren (siehe Tipp) und mit 2 Prisen Salz würzen.
17. Lammfilets 5 Minuten ruhen lassen, Püree auf 6 Tellern anrichten, Filets in Scheiben schneiden und auf dem Püree anrichten. Ein Lamm Patty auf jedem Teller anrichten, dabei den Ring entfernen. Blanchierten Spinat auf den Tellern anrichten, Rotwein-Jus über die Filets träufeln und mit der restlichen Jus servieren.

TIPPS

- Unter Blanchieren versteht man das kurze Brühen in kochendem Wasser. Dabei behält das Gemüse seine Farbe und bleibt knackig.
- Wenn Sie dieses Gericht nicht in einem Menü servieren, können Sie Kartoffeln als Beilage ergänzen.



Arbeitszeit:
30 Min.



Gesamtzeit:
5 Std. 15 Min.



6
6 Portionen



aufwendig



Pro Portion: Eiweiß 35 g
Kohlenhydrate 21 g / Fett 46 g
Brennwert 2670 kJ/638 kcal