

Rezept der Woche

Lammhüfte gebraten mit Gemüseperlen in einer Lamm - Rotwein - Reduktion

Zutaten für 4 Portionen:

4 Lamm - Steakhüften, 4 Knoblauchzehen durchgepresst, 4 Zweige Rosmarin,
4 TL bunter Pfeffer, 1 TL Piment, 8 Wacholderbeeren, 10 EL Olivenöl, 2 Kohlrabi,
6 große Möhren, 2 TL Butter, 2 Prisen Zucker, Salz und Pfeffer, 2 EL Schnittlauch

Für die Sauce: 2 gewürfelte Schalotten, 400 ml Lammfond, 100 ml trockener Rotwein,
1 TL schwarzes Johannisbeergelee, 1 TL Crema di Balsamico, 1 TL Senf medium,
Salz und Pfeffer, Butter

Für die Marinade Pfeffer, Piment und Wacholderbeeren mörsern und in 4-5 EL Olivenöl verrühren. Knoblauch und Rosmarin dazu geben. Fleisch darin am besten über Nacht, mindestens aber 2 Stunden, im Kühlschrank ruhen lassen und hin und wieder wenden. Fleisch mindestens eine Stunde vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Raumtemperatur annehmen kann.

Möhren und Kohlrabi schälen und mit einem Kugelausstecher (15 mm) Perlen aus dem Gemüse schälen. Die Gemüseperlen in 1 TL geschmolzener Butter unter Zugabe von 1-2 EL Wasser in einer offenen Pfanne oder Kasserolle und mittlerer Hitze garen. Hin und wieder durchmischen und mit Pfeffer, Salz und Zucker würzen. Wenn das Wasser verkocht ist, sind die Perlen bissfest. Das dauert etwa 20 Minuten.

Für die Sauce die Butter in einer Stielkasserolle schmelzen und die Schalottenwürfel darin glasig anschwitzen. Mit Fond und Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit auf etwa 100 ml oder noch etwas weniger einkochen. Flüssigkeit durch ein Haarsieb in einen zweiten Topf passieren, Gelee, Balsamico und Senf einrühren und die Sauce mit Pfeffer und Salz abschmecken. Für die gewünschte Bindung eiskalte Butterstückchen einrühren oder etwas Speisestärke verwenden.

Für das Fleisch eine ausreichend große Pfanne erhitzen, 2 EL Öl aus der Marinade hinein geben, erhitzen, die Hüften kurz salzen und von beiden Seiten etwa 4 Minuten bei dreiviertel Hitze braten. Platte ausstellen, Deckel schräg auf die Pfanne legen und das Fleisch noch ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Zum Servieren einen Saucenspiegel auf die Teller gießen, das Fleisch schräg aufschneiden und darauf platzieren. Es sollte innen noch leicht rosa sein. Gemüseperlen darum verteilen. Schnittlauchröllchen darüber verteilen. Als zusätzliche Beilage passen Kartoffelpüree oder Spätzle gut dazu.