

Mediterranes Lammkarrée mit Knoblauch und Frühlingsgemüse

<i>Kategorie</i>	<i>Fleischgerichte</i>
<i>Geographisch</i>	<i>mediterran</i>
<i>Rezept für</i>	<i>2 Personen</i>
<i>Schwierigkeit</i>	<i>Chefkoch</i>
<i>Zubereitung</i>	<i>60 Minuten</i>

Im Frühling steigt die Lust auf südlich inspirierte Gerichte sprunghaft an. Jeder Sonnenstrahl scheint den Süden herbeizuzaubern.

Die Aromen von Knoblauch, zartem Lammfleisch, Kartoffeln, Artischocken, Erbsen und Spargel verbinden sich harmonisch und rufen Erinnerungen an Olivenhaine, Zypressen oder wildwachsende Kräuter wach.....



Mise en place

*1 Lammkarrée à ca. 600 g
vom Metzger pariert
4 EL Olivenöl
2 TL Milerb-Knoblauch
Pfeffer, Salz*

*3 kleine Artischocken
von den äusseren zähen Blättern befreit
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
2.5 dl Weisswein, 1/2 TL Milerb-Rosmarin
vermischt*

*4 kleine Kartoffeln, nach Belieben blaue und weisse Sorte gemischt
geschält, je nach Grösse gewürfelt oder halbiert
1 EL Bratbutter
wenig Salz*

*5 weisse Spargeln
geschält, längs halbiert und in ca. 5 cm lange Stücke geschnitten
1 TL Milerb-Thymian*

200 g TK-Erbsen

Zubereitung

*Den Ofen auf 180°C anwärmen.
Das Öl mit dem Milerb-Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verquirlen und das Fleisch damit marinieren.*

*Die Artischocken je nach Grösse halbieren oder vierteln. Allenfalls das Heu mit einem kleinen Löffel herauskratzen und die Artischocken in eine Schüssel mit Salz- oder Zitronenwasser legen, damit sie nicht dunkel werden.
Im heissen Olivenöl die Zwiebel andünsten, Artischocken begeben, nach 4 Min. mit dem Weisswein ablöschen. Jetzt die Hitze reduzieren und das Gemüse zugedeckt ca. 20 Min. garen.*

Die Kartoffeln in der warmen Bratbutter sautieren, sparsam salzen.

5 Minuten bevor die Kartoffeln gar sind, die Spargelstücke dazu geben und alles zusammen garen, der Spargel darf noch Biss haben. Kurz vor dem Servieren den Milerb-Thymian untermischen, alles gut vermischen, bis das Gemüse gleichmässig mit den Kräutern überzogen ist.

*Die Erbsen im Siebeinsatz je nach Grösse ca. 3 - 5 Minuten knackig dämpfen, anschliessend in Eiswasser abschrecken, damit sie ihre Farbe behalten.
Vor dem Servieren zum anderen Gemüse geben, umrühren und kurz erwärmen lassen.*

Das Fleisch in einer Bratpfanne im heissen Öl von allen Seiten kurz anbraten, anschliessend mit der Bratpfanne im Ofen für weitere 15 - 20 Minuten garen. Anschliessend aus dem Ofen nehmen und in Alufolie gewickelt, ca. 5 Min. ruhen lassen. Zum Servieren zuerst das Gemüse im Teller anrichten, das Lammkarrée aufschneiden und auf dem Gemüse anrichten.

