

# Lamm-Filet, Parisienne-Kartoffeln, Romanesco-Röschen

## Für 2 Personen

4 Lammfilets a 80 g	5 große, feste Kartoffeln	200 g Romanesco
Thymianöl	Oreganoöl	Macisöl
Avocado-Öl	Olivenöl	Salz
schwarzer Pfeffer		

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und für etwa 15 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abschöpfen und im Oregano-Öl schwenken. Die Lammfilets waschen und trocken tupfen. Die Silberhaut vom Fleisch abziehen. Anschließend eine Spritze mit Thymian-Öl aufziehen und das Fleisch damit spritzen. Dazu die aufgezogene Spritze bis zum Anschlag der Kanüle einstechen und unter leichtem Druck langsam wieder herausziehen. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen bis das Fleisch etwa vier Mal eingespritzt ist. Die anderen drei Filets ebenso behandeln. Die Filetstücke salzen, pfeffern und in einer Pfanne mit Avocado-ÖL von jeder Seite scharf anbraten. Anschließend im Backofen gar ziehen lassen. Salzwasser in einem Topf erhitzen. Den Romanesco in Röschen teilen, blanchieren und mit Eiswasser abschrecken. Anschließend in einer Pfanne mit Olivenöl schwenken und mit dem Macis-Öl sowie Salz und Pfeffer würzen. Die Lammfilets mit den Romanescoröschen und den Kartoffelspalten auf Tellern anrichten und servieren.

Holger Vörckel am 13. Dezember 2011