

Rosa gebratener Lamm-Rücken mit Kraut-Fleckerln

Für zwei Personen

300 g Lammrückenfilet	1 rote Spitzpaprika	200 g Weißkohl
2 Knoblauchzehen	1 Ingwerknolle	1 Zitrone
1 Zweig Thymian	100 g griechischer Joghurt	1 EL kalte Butter
250 ml Gemüsefond	Pflanzenöl, Olivenöl	1 TL mildes Chilisalز
Pfeffer, Salz		

Den Backofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Lammrückenfilet waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lamm rundherum scharf anbraten. Anschließend auf das Ofengitter geben und rosa garen. Die Spitzpaprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Etwa 100 Milliliter Gemüsefond in einer Pfanne erhitzen und die Paprika darin garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Den Weißkohl putzen, vom Strunk befreien und in Rauten schneiden. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und den Weißkohl darin anbraten. Mit 80 Milliliter Gemüsefond aufgießen. Etwas Schale von der Zitrone reiben und die Zitrone anschließend auspressen. Eine Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und zwei Scheiben Ingwer zum Weißkohl geben und nach einigen Minuten wieder entfernen. Die Spitzpaprika und die kalte Butter einrühren und mit Chilisalز und Zitronensaft abschmecken. Für den Dip den Thymian zupfen und fein hacken. Den restlichen Gemüsefond erhitzen und in den griechischen Joghurt einrühren. Etwas Zitronenabrieb mit einem Esslöffel Olivenöl einrühren und mit Chilisalز und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen. Die restliche Knoblauchzehe abziehen und in Scheiben schneiden. Etwas Olivenöl erhitzen und den Knoblauch, den restlichen Ingwer und ein Stück Zitronenschale hinzugeben. Das Fleisch darin schwenken und mit Salz und Pfeffer würzen. Den rosa gebratenen Lammrücken mit dem Krautfleckerl und der Spitzpaprika auf Tellern anrichten, mit dem Thymian-Zitronen-Dip anrichten und servieren.

Sebastian Köppen am 18. Oktober 2012