

Lamm-Filets in Knoblauch-Buttermilch, Stampf-Kartoffeln

Für zwei Personen

6 Lammfilets, à 80 g	200 g mehligk. Kartoffeln	1 Bund Rucola
1 weiße Zwiebel, klein	1 Knoblauchzehe	Butter
1 EL kalte Butter	300 ml Buttermilch	50 ml Fleischfond
3 Zweige Thymian	1 Lorbeerblatt	Olivenöl, Zitronen-Olivenöl
Pfeffer, Salz		

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Kartoffeln schälen, halbieren und im kochenden Salzwasser garen lassen. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Die Lammfilets waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in der Pfanne kräftig anbraten und die Filets wieder herausnehmen. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. In der Pfanne die Zwiebel andünsten. Mit dem Fleischfond ablöschen und die Buttermilch, die Thymianzweige, den Knoblauch und das Lorbeerblatt dazugeben. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Sud aufkochen lassen. Die Lammfilets in den kochenden Sud legen und vom Herd nehmen. Das Fleisch circa sechs bis sieben Minuten im Buttermilch-Sud ziehen lassen. Die Kartoffeln abgießen und grob stampfen. Die Kartoffeln mit etwas Zitronen-Olivenöl, Butter, Salz und Pfeffer den Kartoffelstampf abschmecken. Den Rucola verlesen, waschen, trocknen, klein schneiden und unter den Stampf heben. Das Filet aus dem Sud nehmen. Den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken, die kalte Butter untermischen und schaumig aufmixen. Die Lammfilets mit dem Schaum der Knoblauch-Buttermilch mit den Rucola-Stampfkartoffeln auf Tellern anrichten und servieren.

Alexandra Sachse am 09. Oktober 2013