

Lamm-Lachs mit Aprikosen-Orangen-Ingwer-Soße, Möhren

Für zwei Personen

Für den Lammlachs:

2 Lammlachse à 200 g	2 Zehen Knoblauch	3 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

1 Zwiebel	1 Bio-Orange	20 g Ingwer
1 Chilischote	50 g kalte Butter	100 ml Wildfond
100 ml trockener Weißwein	50 g Aprikosengelee	2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Gemüse:

250 g Bundmöhren	80 g Zuckerschoten	30 ml Orangensaft
50 ml Wasser	$\frac{1}{2}$ EL Blütenhonig	2 Stängel Estragon
1 Msp. Zimtpulver	1 EL Butter	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini-Taler:

2 Mini-Zucchini	200 g Mehl	1 Ei
Rapsöl	Salz	

Fett in der Fritteuse erhitzen.

Ofen auf 100 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Fleisch Lammlachse parieren, waschen und trocken tupfen. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Knoblauchzehen andrücken. Olivenöl erhitzen, Lammlachse mit Knoblauch und Rosmarin von allen Seiten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann für 15 Minuten bei 100 Grad auf mittlerer Schiene in den Ofen geben.

Für die Sauce Zwiebel abziehen und würfeln. Orange auspressen. Ingwer schälen und klein schneiden. Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls zerkleinern. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Olivenöl erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Chili und Rosmarin darin anschwitzen. Mit Wildfond, Weißwein und Orangensaft ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Sauce durchsieben, Gelee unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Binden kalte Butter unterrühren.

Für die Zucchini-Taler Zucchini schälen, in dünne Scheiben schneiden und kräftig salzen. Zehn Minuten ziehen lassen. Dann Salz abtupfen und Taler mehlieren. Ei aufschlagen und die Zucchini-Taler darin wälzen. Dann in heißem Fett frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Gemüse Möhren schälen, längs vierteln und in sechs Zentimeter lange Stifte schneiden. Zuckerschoten waschen und trocken tupfen. Butter erhitzen, Möhren darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Honig, Orangensaft und 50 Milliliter Wasser angießen und zehn Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen. Zwei Minuten vor Ende der Garzeit Zuckerschoten hinzufügen. Estragon abbrausen, trockenwedeln, klein schneiden und samt Zimt dazugeben.

Lammlachs mit Aprikosen-Orangen-Ingwer-Sauce, Möhren-Zuckererbsen-Gemüse und Zucchini-Talern anrichten und heiß servieren.

Klaus Badorek am 04. Mai 2016