

Lamm-Karree, Kartoffel-Püree, Zuckerschoten, Minzbutter

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

400 g Lammkarree	$\frac{1}{2}$ Knolle Knoblauch	3 Zweige Thymian
150 g roter Babymangold	2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Für das Süßkartoffelpüree:

500 g Süßkartoffeln	30 g Butter	Salz
Pfeffer		

Für die Minzbutter:

40 g Butter	2 Zweige Minze	Salz
Pfeffer		

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	2 Zehen Knoblauch	1 EL Sojasauce
2 TL Sesam	1 Prise Zucker	neutrales Öl
Pfeffer		

Den Ofen auf 120 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für das Lammkarree das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Das Lammkarree salzen und im heißen Öl rundherum anbraten. Die frische Knoblauchknolle und die Thymianzweige zugeben. Fleisch pfeffern und etwa 25 Minuten in den Ofen geben.

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, in grobe Würfel schneiden und in wenig Salzwasser 20 Minuten weich kochen. Abgießen, die Butter zugeben und alles mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Lamm herausnehmen und in Alufolie einschlagen. Für die Garnitur den Mangold waschen, trocken schütteln und kurz im Bratensud des Lamms wenden, salzen und pfeffern.

Für die Minzbutter die Butter schmelzen und die Minze hacken und dazugeben. Anschließend salzen und pfeffern.

Die Zuckerschoten putzen und den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch darin hellbraun anbraten und herausnehmen. Die Zuckerschoten in die Pfanne geben und bei starker Hitze unter Schwenken 45 Sekunden braten. Den Knoblauch wieder zugeben. Mit der Sojasauce ablöschen, mit Pfeffer und Zucker würzen. Zum Schluss den Sesam unterheben.

Das Lammkarree in Koteletts schneiden und mit dem Süßkartoffelpüree, der Minzbutter und den Zuckerschoten auf Tellern anrichten, mit dem gedünsteten Mangold garnieren und servieren.

Bernhard Hereth am 10. Oktober 2016