

Lamm-Filet, Sauce béarnaise, Rosmarin-Kartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

4 Lammfilets à 80 g	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Thymian
1 Zitrone	3 EL Butterschmalz	200 ml Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Rosmarin-Kartoffeln:

300 g kleine Kartoffeln	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Rosmarin
4 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce béarnaise:

1 Schalotte	3 Eier (Eigelb)	$\frac{1}{2}$ Zitrone (1 TL Saft)
1 EL Weißweinessig	25 ml Weißwein	1 TL getrock. Estragon
2 Zweige franz. Estragon	125 g Butter	Salz, Pfeffer

Für den Salat:

250 g Erdbeeren	1 reife Avocado	100 g Rucola
30 g Parmesan am Stück	1 TL Balsamico Essig	1 TL Ahornsirup
1 Limette	2 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Fleisch: Den Ofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen.

Knoblauch abziehen und halbieren. Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitrone halbieren, Saft auspressen und auffangen. Fleisch salzen. Olivenöl, Zitronensaft, Thymian und Knoblauch in eine Schüssel füllen und das Fleisch darin für ca. 15 Minuten marinieren.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten scharf anbraten, dann pfeffern und ruhen lassen.

Für die Rosmarin-Kartoffeln: Kartoffeln waschen, halbieren und in eine Schüssel geben. Knoblauch abziehen, hineinpressen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln, Nadeln abzupfen, leicht hacken und zu den Kartoffeln geben.

Olivenöl, Pfeffer und Salz dazugeben und alles gut durchmengen.

Kartoffeln auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Sauce béarnaise: Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Weißweinessig, Weißwein, getrocknetem Estragon und 50 ml Wasser auf 25 ml einkochen lassen.

Die Reduktion durch ein feines Sieb in einen Schlagkessel gießen. Butter in einem Topf zerlassen und 5 Minuten sanft kochen lassen. Die dabei entstehende weiße Molke abschöpfen. Eier trennen und Eigelbe zu der Reduktion geben und mit einem Schneebesen über einem heißen Wasserbad ca. 5 Minuten cremig-schaumig aufschlagen. Die flüssige Butter mit einem Schneebesen in einem dünnen Strahl langsam dazu gießen und unterrühren. Kessel aus dem Wasserbad nehmen. Zitrone auspressen. Béarnaise mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft abschmecken. Estragon feinhacken und zur Sauce geben.

Für den Salat: Rucola waschen und trockenschleudern. Limette halbieren, Saft auspressen und auffangen. Olivenöl, Balsamico, Ahornsirup und den Saft der Limette in eine große Schüssel geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Erdbeeren putzen und vierteln. Beeren zusammen mit dem Rucola in die Schüssel geben.

Avocado von der Schale und Kern befreien, in Würfel schneiden, zum Salat geben und alles gut verrühren. Parmesan in feine Streifen hobeln und darüber geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Helmut Schültke am 26. August 2019