

# Glasiertes Lamm-Karree, Rotwein-Feigen, Pfannen-Gemüse

**Für zwei Personen**

**Für das Lammkarree:**

300 g Lammkarree (4 Stiele)	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 TL Ingwerpulver	1 TL Paprikapulver	1 TL gem. Koriandersamen
1 TL gem. Kreuzkümmel	4 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

**Für die Honig-Glasur:**

2 EL flüssiger Honig

**Für die Feigen:**

3 Feigen	1 EL Butter	200 ml halbtr. Rotwein
1 EL Rotweinessig	50 ml Crème de Cassis	1 EL brauner Zucker
1 TL Speisestärke	Salz	Pfeffer

**Für das Gemüse:**

1 Karotte	1 Zucchini	1 Fenchelknolle
1 rote Paprika	1 gelbe Paprika	1 orange Paprika
5 braune Champignons	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
2 TL Balsamicoessig	1 Prise Zucker	1 Vanilleschote
Albaöl	Salz	Pfeffer

**Für das Lammkarree:**

Das Fleisch waschen und trockentupfen. Knoblauch abziehen und mit einem Messer zerdrücken. Limette halbieren und Saft auspressen.

Knoblauch, zwei Esslöffel Limettensaft, gemahlene Koriandersamen, gemahlener Kreuzkümmel und Olivenöl gut miteinander vermengen.

Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Fleisch damit einpinseln. In einer Pfanne von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen.

**Für die Honig-Glasur:**

Lammkarree vor dem Servieren mit Honig einpinseln.

**Für die Feigen:**

Feigen putzen und vierteln. Rotwein, Essig, Crème de Cassis und Zucker in einen Topf geben und einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und die Sauce damit binden. Feigen hinzugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Butter einrühren.

**Für das Gemüse:**

Karotte schälen und mit dem Spärschäler in dünne Streifen schneiden.

Paprika halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein schneiden. Fenchel putzen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini putzen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebeln vierteln, Knoblauch andrücken.

Albaöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen.

Vanilleschote der Länge nach halbieren, das Mark herauskratzen und unter das Gemüse rühren. Alles mit Balsamico ablöschen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Knoblauchzehe vor dem Servieren entfernen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Wolfgang Summerer am 11. Februar 2020