

Lamm-Karree, Honig-Chili-Glasur, Gemüse, Tsatsiki, Reis

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree, 6 Stiele	1 Zitrone	3 EL Honig
25 g Süßrahmbutter	2 Rosmarinzweige	2 Msp. scharfes Chilipulver
1 Muskatnuss	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Korinthen-Pinienkern-Reis:

150 g Langkornreis	25 g Korinthen	25 g Pinienkerne
40 g Butter	Salz	

Für das mediterrane Gemüse:

1 Aubergine	1 Zucchini	2 rote Paprika
4 Schalotten	4 Knoblauchzehen	1 kleine Chilischote
1 Zitrone	2 Zweige Rosmarin	4 Zweige Thymian
Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Tsatsiki:

1 kleine Gärtnergurke	1 Limette	200 g griech. Joghurt (10%)
2 EL Olivenöl	1 Bund Dill	3 Zweige Minze
Salz	Pfeffer	

Für das Lammkarree mit Honig-Chili-Glasur:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Lammkarree parieren, waschen, trockentupfen und längs am Knochen eine Tasche einschneiden. Eine Pfanne mit Öl bedecken und Chilipulver, Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben.

Schale der Zitrone abschneiden, Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lammkarree mit Zitronenschale und Rosmarinzweig in das gewürzte Öl geben und von allen Seiten darin scharf anbraten.

Gebratenes Lammkarree in eine Backschale legen, Rosmarinzweig und Zitronenschale in die eingeschnittene Tasche drücken und Butter oben auf das Fleisch geben.

Gewürz-Öl aus der Pfanne über das Karree gießen und in den Backofen auf mittlere Schiene schieben. 20 Minuten im Ofen garen, dabei immer wieder das Fleisch mit dem Gewürz-Öl überschütten und mit Honig einstreichen. Die Fleischpfanne mit dem Bratensatz für das Gemüse zur Seite stellen.

Lammkarree aus dem Ofen nehmen und in Alufolie ruhen lassen. Zum Anrichten das Karree aufschneiden.

Für den Korinthen-Pinienkern-Reis:

Einen Topf mit Wasser erhitzen.

Korinthen in Wasser einweichen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und wieder herausnehmen.

Butter in einen Topf geben, Reis dazugeben und darin kurz anbraten.

Dabei umrühren, bis die Körner glasig sind.

Mit heißem Wasser aufgießen bis der Reis vollständig bedeckt ist.

Gut salzen und warten bis das Wasser nochmal aufkocht. Danach die Hitze reduzieren, mit dem Deckel verschließen und den Reis weiter quellen lassen. Nach ca. 8 Minuten Butter und Korinthen in den Reis einrühren. Nach 15 bis 20 Minuten, sobald das Wasser aufgezogen ist, den Herd ausschalten. Geröstete Pinienkerne nun in den Korinthen-Reis unterrühren.

Für das mediterrane Gemüse:

Aubergine und Zucchini in kleine dreieckige Stücke schneiden.

Rote Paprika entkernen, Schalotten abziehen und beides in Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne mit Chilipulver, Salz und Pfeffer erhitzen.

Knoblauch abziehen und grob andrücken. Chili entkernen und kleinhacken. Knoblauch und Chili ins Öl geben und kurz mit anbraten.

Schalotten, Aubergine, Paprika und Zucchini dazugeben. Rosmarin und Thymian abbrausen und trockenwedeln. Zitronensaft auspressen. Kräuter und 1 TL Zitronensaft zum Gemüse in die Pfanne geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und weiterbraten.

Für den Tsatsiki:

Joghurt in eine Schale geben. Gurke schälen und reiben. Dill und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken. Limette auspressen.

Gurke, gehackte Kräuter, 1 TL Limettensaft und Olivenöl in den Joghurt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bis zum Servieren kaltstellen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Mardiros Tavit am 05. Oktober 2020