

Lamm-Lachs mit Rotwein-Soße, Blumisotto und Joghurt

Für zwei Personen

Für das Lamm:

2 Lammlachse à ca. 160 g	2 Knoblauchzehen	1 EL Currypulver
2 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

100 ml Rotwein	20 g Butter	1 Zweig Rosmarin
----------------	-------------	------------------

Für das Blumisotto:

400 g Blumenkohl	1 Schalotte	40 g Mandelkerne
25 g Korinthen	20 g Ingwer	3 EL Weißweinessig
3 Curryblätter	1 TL Schwarzkümmelsamen	1 TL gemahlener Kurkuma
1 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für den Joghurt:

250 g griech. Naturjoghurt	1 Bund Koriander	Salz, Pfeffer
----------------------------	------------------	---------------

Für die Garnitur:

1 Granatapfel

Für das Lamm:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Currypulver und 1 Esslöffel Öl verrühren mit Salz würzen. Lammlachse mit der Marinade einreiben. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch in heißem Öl ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen 10-12 Minuten fertig garen. Pfanne für die Sauce aufgestellt lassen.

Für die Sauce:

Bratensatz des Lammes mit Rotwein ablöschen. Rosmarin abbrausen, trockenwedeln und mit in die Pfanne geben. Zum Schluss Butter einrühren.

Für das Blumisotto:

Blumenkohl waschen, Röschen grob vom Strunk schneiden und mit einer Reibe auf Reiskorngröße zerkleinern. Essig und Korinthen in einen Topf geben und aufkochen. Schalotte abziehen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Sonnenblumenöl in großer Pfanne erhitzen. Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Curryblätter hineingeben und 2-3 Minuten dünsten. Kurkuma und Schwarzkümmel zugeben. Blumenkohl zufügen und 2-3 Minuten unter Rühren dünsten bis er gar ist. Mandeln grob hacken und mit eingeweichten Korinthen untermischen. Salz und Pfeffer würzen.

Für den Joghurt:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Joghurt und Koriander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Garnitur:

Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen. Als Garnitur verwenden.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Markus Lauffer am 03. Mai 2021