

Lamm-Filet mit Rotwein-Sud, Aubergine, Safran-Reis

Für zwei Personen

Für das Lammfilet:

200 g Lammfilet Öl

Für die Sauce:

3 große Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	1 Chilischote
100 g Trockenpflaumen	200 ml Rotwein	200 ml Kalbsfond
2 EL Himbeeressig	3 EL Feigenmarmelade	2 EL Sojasauce
1 Bund Rosmarin	1 Msp Kurkuma	1 Msp Kardamom
1 Prise Zimt	Zucker	Öl, Salz, Pfeffer

Für die Auberginen:

2 Auberginen	Mehl	Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für den Reis:

100 g Reis	1 g Safranfäden	Currypulver
50 g Butter	Salz	

Für das Lammfilet:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammfilet waschen und trockentupfen. Anschließend perfekt rechteckig schneiden und zur Seite legen.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und das Lammfilet von allen Seiten scharf anbraten. Anschließend in den Backofen geben und bei 140 Grad für 5 Minuten ziehen lassen.

Für die Sauce:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken und mit den Gewürzen in einer Pfanne mit Öl anrösten.

Mit Rotwein und Kalbsfond ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Danach die Feigenmarmelade, Sojasauce, Chilischote und Himbeeressig hinzugeben und ruhen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Am Ende die Sauce mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb geben, und kurz mit den Trockenpflaumen aufkochen.

Für die Auberginen:

Auberginen waschen und trockentupfen. Eine Aubergine halbieren und die Hälften jeweils mit einem Messer einschneiden und im Backofen bei 180 Grad 15 Minuten weich backen. Anschließend die Aubergine mit einer Gabel auskratzen und das Mus mit Salz, Pfeffer, Curry würzen und abschmecken. Die andere Aubergine in große Stücke schneiden und in Mehl hauchdünn mehlieren. Diese Auberginenstücke in einer Pfanne mit Rapsöl ausbacken.

Für den Reis:

Reis in einem Topf mit gesalzenem Wasser kochen. Anschließend mit Curry und den Safranfäden würzen. Anschließend Butter unter rühren.

Das Auberginenmus auf einen Teller streichen, den Reis daneben turmförmig platzieren. Die panierten Auberginenstücke auf den Teller geben. Das Lammfilet mit der Sauce beträufeln und servieren.

Chris Schabrau am 28. Juli 2022