

Lamm-Rücken auf Orangen-Schoko, Bohnen-Gemüse, Erbsen

Für zwei Personen

Für den Lammrücken:

250 g Lammlachs	750 ml Olivenöl	2 Zweige Rosmarin
Salz	Pfeffer	

Für die Orangen-Schokolade:

250 ml Lammfond	60 ml Rotwein	20 g Schokolade, 100%
1 Orange	1 EL Butter	Salz

Für das Bohnengemüse:

300 g grüne dicke Bohnenkerne	4 Mini-Möhren	5 Rosenkohl
2 Zwg. Zitronen-Thymian	250 ml Gemüsefond	40 ml Verjus
5 g Honig	Butter	Salz, Pfeffer

Für den Erbsenstampf:

250 g TK-Erbsen	50 g griechischer Joghurt	Salz
-----------------	---------------------------	------

Für den Lammrücken:

Das Olivenöl in einem Topf auf 65 Grad erwärmen und den Lammlachs mit Rosmarin hinzufügen. Die Temperatur konstant halten und die Kerntemperatur des Fleisches prüfen, bis 55 Grad erreicht sind. Das Lamm etwa 15-20 Minuten garen.

Kurz vor dem Erreichen der gewünschten Kerntemperatur von 55 Grad eine Grillpfanne ohne Öl auf maximale Hitze vorheizen. Das Lamm von beiden Seiten ganz kurz anrösten und einen Moment ruhen lassen.

Danach das Lamm in portionsgerechte Stücke tranchieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Orangen-Schokoladen:

Lammfond zusammen mit Rotwein auf geringer Hitze langsam auf etwa die Hälfte reduzieren lassen. Den reduzierten Lammfond vom Herd nehmen und die Schokolade langsam einrühren. Die Sauce sollte jetzt keiner weiteren Wärmezufuhr ausgesetzt sein, sonst wird sie bitter. Für einen leichten Schmelz noch ein kleines Stück Butter einrühren.

Orangenschale abreiben und die Sauce mit etwas Salz und Orangenabrieb abschmecken.

Für das Bohnengemüse:

Gemüsefond zusammen mit Verjus auf etwa die Hälfte der Menge einreduzieren. Honig und gezupfte Thymianblätter zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Die geschälten Möhren in Butter kräftig anrösten und danach bissfest garen. Bohnenkerne und die Möhren erst in heißer Butter, danach in dem reduzierten Verjus-Honig-Fond schwenken.

Zum Schluss noch ein paar gezupfte Rosenkohlblätter in Butter rösten und als Topping auf das Gemüse geben.

Für den Erbsenstampf:

Erbsen in kochendes Wasser geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann abgießen. Anschließend mit dem Kartoffelstampfer bearbeiten, salzen und die Masse mit Joghurt vermengen.

Michael Hasselbusch am 13. Dezember 2022