

Lamm-Karree, Thymian. Soße, Kartoffel-Stampf, Brokkoli

Für zwei Personen:

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree am Stück	1 Knoblauchzehe	5 g Butter
3 Zweige Thymian	3 Zweige Rosmarin	1 EL Olivenöl
Meersalz	Salz	Pfeffer

Für die Sauce:

Fleischabschnitte	1 weiße Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Tomatenmark	125 ml Rotwein	125 ml Lammfond
1 frisches Lorbeerblatt	5 Zweige Thymian	$\frac{1}{2}$ TL Speisestärke
2-3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

400 g mehlig. Kartoffeln	1 Frühlingszwiebel	100 g geräuch. Scamorza
25 g Butter	50-100 ml Milch, 3,5%	1 EL Tomatenmark
Salz	Pfeffer	

Für den wilden Brokkoli:

220 g wilder Brokkoli	2 TL Kapern	1 TL getrock. Öl-Tomaten
Gemüsefond	2 EL Oliven- oder Rapsöl	Salz, Pfeffer

Für das Lammkarree:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammkarree putzen, Silberhaut und Fett entfernen. Haut- und Fleischreste sorgfältig von den Stielknochen abschaben und für die Sauce beiseitelegen.

Öl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lammkarree salzen und pfeffern. Lammkarree mit der Fleischseite nach unten sowie mit Thymian, Rosmarin und dem platt gedrücktem Knoblauch in der Pfanne bei nicht zu starker Hitze 2 Minuten braten. Dann wenden. Lammkarree im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 12-15 Minuten garen. Die Kerntemperatur sollte bei 54 Grad liegen. Fleisch herausnehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Karrees zwischen den Rippenknochen portionieren und mit Meersalz bestreuen.

Für die Sauce:

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Streifen schneiden.

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Fleischabschnitte darin bei starker Hitze 5 Minuten braten. Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs zugeben und weitere 3-4 Minuten mitbraten. Tomatenmark zugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitrösten. Mit der Hälfte des Rotweins ablöschen und stark einkochen. Restlichen Rotwein zugeben und ebenfalls stark einkochen. Mit 100 ml kaltem Wasser und dem Fond auffüllen. Offen bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen lassen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit Lorbeer und Thymian zugeben. Sauce durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf gießen, gut durchdrücken, wieder einkochen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit der in wenig Wasser angerührten Speisestärke binden und 2 Minuten schwach kochen lassen. Sollte die Sauce gerinnen, einfach etwas Fond nachgießen und einrühren.

Für den Kartoffelstampf:

Kartoffeln waschen, schälen und für etwa 20 Minuten in ausreichend Salzwasser garkochen.

Kartoffeln abgießen und mit Milch (Achtung mit der Menge), Butter und Tomatenmark fein zerstampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Scamorza auf einer Küchenreibe fein reiben und die Hälfte unter den Kartoffelstampf heben. Den restlichen Scamorza über dem Stampf verteilen. Frühlingszwiebel waschen, die Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden. Dekorativ auf dem Kartoffelstampf anrichten.

Für den wilden Brokkoli:

Wilden Brokkoli unter fließend Wasser gründlich waschen. Sehr dicke Stängel Brokkoli längs halbieren.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Brokkoli hineingeben und 2-3 Minuten anschwitzen. Kapern fein hacken und die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Kapern und Tomaten zum Brokkoli geben. Mit einem kleinen Schuss Fond ablöschen, dann salzen und gut durchschwenken.

Bianca Beckmann am 21. April 2025