

Lamm-Kotelett mit Lakritz-Soße und Süßkartoffel-Püree

Für 2 Personen

Für die Sauce:

150 g Zwiebeln	150 g Möhren	100 g Sellerie
60 g Fenchel	2,5 kg Lammknochen	50 ml Olivenöl
30 g Tomatenmark	300 ml Rotwein	ca. 2 l Wasser
2 Zweige Thymian	1 Zweig Rosmarin	1 Lorbeerblatt
8 Pfefferkörner	2 Pimentkörner	4 g Kardamom
1 Knoblauchzehe	10 g Süßholz	3 EL kalte Butter

Fleisch und Süßkartoffelpüree:

4 Lammkoteletts à 130 g	300 g Süßkartoffeln	30 g Ingwer
3 EL Butter	150 ml Sahne	150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer	1 Prise Muskat	2 EL Olivenöl

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Für die Sauce:

Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen, Fenchel waschen. Die Knochen kleinhacken und auf einem Blech mit 50 ml Olivenöl rösten, dann das Fett abgießen, die Knochen in einen Topf geben. Das Gemüse grob würfeln, zugeben und mitanbraten. Tomatenmark untermischen und bei mittlerer Hitze rösten. Mit etwas Rotwein ablöschen, einkochen lassen, wieder etwas Rotwein zugeben, einkochen und den restlichen Rotwein angießen und nahezu einkochen lassen. Dann soviel Wasser angießen, bis die Knochen und das Gemüse bedeckt ist. Alles einmal aufkochen lassen, entstehenden Schaum abschöpfen und Kräuterzweige, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Piment, Kardamom, geschälten Knoblauch und Süßholz zugeben und alles bei mittlerer Hitze 2 Stunden ganz leicht köcheln lassen. Anschließend den Saucenansatz durch ein Passiertuch passieren und je nach Geschmack noch etwas einkochen lassen. Die Sauce mit Butter (oder Stärke) binden und abschmecken. Für das Fleisch den Backofen auf 100 Grad Umluft herunterschalten. Die Lammkoteletts auf ein Gitter legen und im auf 100 Grad vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten garen.

Für das Süßkartoffelpüree:

In der Zwischenzeit Süßkartoffeln und Ingwer schälen und würfeln. In einem Topf mit 3 EL Butter Süßkartoffeln und Ingwer anschwitzen, Sahne und Brühe angießen und weich kochen. Anschließend pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Lammkoteletts aus dem Ofen nehmen in einer heißen Pfanne mit 2 EL Olivenöl von beiden Seiten kurz anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anrichten. Süßkartoffelpüree

Sören Anders 23. März 2012