

# Lamm-Hüfte auf Graupen-Risotto mit Urkarotte

**Für 4 Personen**

**Für das Risotto:**

2 Schalotten	2 TL Butter	200 g Perlgraupen
Salz, Pfeffer	200 ml Riesling	600 ml Kalbsfond
100 g geriebener Parmesan		

**Für die Urkarotten:**

3 Urkarotten	Meersalz	4 Kirschtomaten
1/2 Bund Petersilie	2 EL Rapsöl	Pfeffer

**Für die Lammhüfte:**

4 parierte Lammhüftsteaks (à 200 g)	Salz	2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl	4 Zweige Rosmarin	

Für das Graupenrisotto:

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen. Schalotten darin farblos anschwitzen, die Perlgraupen zugeben und mit anschwitzen, bis sie leicht glasig sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Riesling ablöschen. Nach und nach den Kalbsfond angießen und gelegentlich gut durchrühren. Wenn die Perlgraupen noch Biss haben, vom Herd nehmen, den Parmesan unterrühren und etwas ziehen lassen.

Für die Urkarotten:

In der Zwischenzeit die Karotten schälen, in Stifte schneiden und in ausreichend kochendem Salzwasser bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stängeln zupfen und hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, die Karottenstifte darin rundherum braten, die Tomatenhälften zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Petersilie bestreuen.

Für die Lammhüfte:

Die Lammhüftsteaks waschen, trocken tupfen, mit Salz würzen. Knoblauch schälen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lammhüftsteaks bei starker Hitze von allen Seiten gut anbraten. Backofen auf 80 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit dem übrigen Öl bestreichen. Lammhüftsteaks darauf legen und pfeffern. Gewaschenen Rosmarin und Knoblauch zugeben. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten rosa garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und in Scheiben schneiden. Lammhüftsteaks mit Graupen und Karotten anrichten.

Frank Buchholz am 02. Dezember 2013