

Lamm-Filet auf Artischocken-Erbesen-Ragout

Für 4 Personen

2 Schalotten	1 Knoblauchzehe	8-10 kleine Artischocken
8 Lammfilets à ca.80 g	Salz	2 EL Rapskernöl
2 EL Olivenöl	400 ml Kalbs- oder Lammfond	1 EL Sultaninen
60 g Erbsen	1 TL kleine Kapern	1 EL Pommery-Senf
20 g kalte Butter	Pfeffer, Cayennepfeffer	Zucker
2 Stängel Minze		

Den Backofen auf 75 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Schalotten schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden.

Von den Artischocken die Stiele und die harten Blattspitzen abschneiden. Artischocken anschließend waschen, halbieren und das Heu entfernen.

Die Lammfilets mit Salz würzen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten kurz anbraten. Dann auf ein Backofengitter legen und im vorgeheizten Ofen nachgaren, bis das Gemüse-Ragout zubereitet ist.

Für das Gemüse Olivenöl im Bratensatz der Fleischpfanne erhitzen. Artischockenhälften, Zwiebeln und Knoblauch zugeben und anbraten. Dann den Fond angießen und alles ca. 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Sultaninen, Erbsen, Kapern und Senf unterrühren. Die Butter in kleinen Stücken hinzufügen, alles gut durch schwenken. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Die Lammfilets aus dem Ofen nehmen und jeweils schräg halbieren. Das Artischocken-Erbesen-Ragout auf vorgewärmten Tellern anrichten, Lammfilets darauf geben und mit Minzeblättchen dekoriert servieren.

Ali Güngörmüs am 25. Mai 2016