

Lamm-Rücken mit Piment, Zucchini, Paprika und Tomaten

Für 4 Personen

1 kg Lammkarree am Stück	2 rote Paprika	2 Zucchini
200 g Keniabohnen	2 Schalotten	200 ml Tomatensugo
5 EL Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer
3 Zweige Rosmarin	1 Zweig Thymian	1 Zweig Bohnenkraut
5 EL Butter	Piment-d'Espelette	100 ml Lammjus (Glas)
1,5 l Pflanzenöl	200 g getr. Öl-Tomaten	20 Mini-Kirschtomaten

Bohnen waschen, putzen und in ca. 2 cm lange Stücke scheiden. Bohnen in Salzwasser blanchieren, dann kurz in Eiswasser abschrecken. Bohnen abtropfen lassen. Zucchini und Paprika putzen, waschen, abtropfen lassen und in sehr feine Würfel schneiden. Schalotten schälen, ebenfalls sehr fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Schalotten darin kurz anbraten. Mit Salz, Piment und Pfeffer würzen. Tomatensugo zugeben. Alles etwas einkochen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und zugeben. Bohnen und Bohnenkraut unter das Paprika-Zucchini-Gemüse mischen.

Backofen auf 160 Grad vorheizen (Umluft: 140 Grad/Gasherd: Stufe 2). Lammkarree parieren, abbrausen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Übrige Kräuter und Butter zugeben. In eine feuerfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen ca. 6 Minuten rosa garen.

Getrocknete Tomaten etwas abtropfen lassen, in einer Pfanne leicht erwärmen. Öl zum Frittieren in einem Topf oder Fritteuse erhitzen. Tomaten waschen, gründlich trocken tupfen und im Öl kurz frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Bratensatz in der Pfanne mit dem Lammjus ablöschen und lösen. Mit Piment d'Espelette würzen. Kalte Butter in Flocken einmischen.

Paprika-Gemüse auf vorgewärmten Tellern anrichten. Lamm in gleichmäßige Stücke schneiden und auflegen. Die Sauce angießen und mit den angewärmten getrockneten Tomaten und frittierten Kirschtomaten servieren. Dazu passen hervorragend kleine, festkochende, in der Schale gegarte und in Olivenöl gebratene Kartoffeln.

Karlheinz Hauser am 21. Juni 2016