

Lamm-Karree mit Kräuter-Knödeln und Spargel

Für zwei Personen

Für das Lammkarree:

1 Lammkarree à 400 g	2 Knoblauchzehen	1 TL grober Dijon-Senf
Olivenöl	Salz	schwarzer Pfeffer

Für die Kräuterknödel:

1 Bund Frankfurter Kräuter	2 Brötchen, vom Vortag	2 Schalotten
1 Ei	100 ml Milch	1 Muskatnuss
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für den Spargel:

1 Bund weißer Spargel	1 Orange	20 g Butter
1 EL Honig	2 EL Olivenöl	Chiliflocken

Den Backofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Frankfurter Kräuter für die Knödel waschen, trocken tupfen und die Blätter vom Stiel abzupfen. Die Stiele für das Lammkarree beiseitelegen.

Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Senf bestreichen. Die Knoblauchzehen halbieren und zusammen mit den Kräuterstielen auf das Fleisch legen. Dieses für 20 Minuten in den Ofen geben.

Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Sieden bringen. Einige Blätter der Frankfurter Kräuter für die Garnitur beiseitelegen, den Rest für die Knödel fein hacken. Die Schalotten abziehen und klein würfeln. Zusammen mit der Milch in einem Topf aufkochen.

Die Brötchen klein würfeln und in eine Schüssel geben. Die heiße Milch darüber gießen und gehackten Kräuter und das Ei ebenfalls dazugeben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und ein wenig Abrieb der Muskatnuss abschmecken. Alles gut vermengen und sechs Knödel daraus formen. Diese für fünf Minuten im Wasser ziehen lassen.

Für den Spargel eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen. Den Spargel schälen und das untere Drittel abschneiden. Anschließend in schräge, zwei Zentimeter lange Stücke, schneiden. Die Spargelstücke drei Minuten in der Pfanne anbraten. Die Schale der Orange abreiben und anschließend halbieren und auspressen. Den Spargel mit dem Orangensaft ablöschen und mit Orangenabrieb verfeinern. Den Honig dazugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Den Spargel in dem Sud bissfest garen. In einer zweiten Pfanne die Butter erhitzen. Den Spargel kurz vor dem Anrichten in der Butter schwenken. Den Sud aufbewahren.

Für das Lammkarree eine Pfanne mit dem Olivenöl erhitzen. Das Fleisch aus dem Ofen nehmen, die Kräuter entfernen und eine Minute scharf in der Pfanne anbraten. Anschließend in vier Stücke schneiden.

Das Lammkarree mit Kräuterknödeln und gebratenem Spargel auf Tellern anrichten, mit dem Sud aufgießen und servieren.

Johann Lafer am 05. Juni 2015