

Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

1 Lammlachs à 250 g	8 Scheiben Lardo	2 Zweige Rosmarin
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für die Artischocken:

4 junge Artischocken	$\frac{1}{2}$ Zitrone	2 Zweige Thymian
1 Zweig Rosmarin	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für die Zucchini:

1 mittlere Zucchini	1 Schalotte	1 Knoblauchzehe
50 g Kalamata-Oliven	1 Sardellenfilet	1 TL Kapern
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Lammlachs waschen, trockentupfen und in vier gleiche Stücke schneiden. Etwas platt drücken und rund formen. Mit Pfeffer würzen und mit dem Lardo umwickeln. Mit einem halben Zweig Rosmarin fixieren.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons von beiden Seiten goldbraun anbraten. Im Ofen 10 Minuten fertig garen.

Für die Artischocken:

Die Artischocken von den äußeren Blättern befreien, halbieren und die Blätter auf der Unterseite mit einem kleinen Messer rundum abschneiden. Das „Artischocken-Heu“ entfernen und rundum zurecht schneiden.

Die Artischockenböden in Zitronenwasser lagern. Thymian und Rosmarin abbrausen, trockenweldeln und fein hacken. Artischocken in eine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischocken mit den Kräutern goldbraun bei niedriger Temperatur etwa 15 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Zucchini:

Die Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch abziehen und klein würfeln. Oliven, Sardelle und Kapern fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Zucchini darin ca. 2 Minuten anbraten.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenmischung zugeben und die Zucchini mit der Masse marinieren.

Die Lamm-Medaillons mit Artischocken, Zucchini und Oliven auf Tellern anrichten und servieren.

Johann Lafer am 21. April 2017