

In Ingwer-Honig geschmorte Lammhüfte, lila Karotten-Püree

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 Lammfleisch	1 rote Chili	1 Knolle Ingwer à 20 g
1 EL Honig	100 ml Pflaumenwein	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Püree:

300 g lila Karotten	100 g vorgeg. Kichererbsen	1 Schalotte
25 g Butter	$\frac{1}{2}$ Zitrone, (Saft)	Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Sauce:

25 g Butter	1 EL helle Sesamsamen	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
Salz	Pfeffer	

Für die Garnitur:

1 lila Karotte	Olivenöl	Salz
----------------	----------	------

Für das Fleisch:

Den Ofen auf 80 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Lammhüften mit Salz und Pfeffer würzen. In einem Bräter 1 EL Olivenöl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein würfeln. Den Honig, Ingwer und Chili zum Fleisch geben und mit dem Pflaumenwein ablöschen.

Im vorgeheizten Ofen etwa 15 Minuten rosa garen und das Fleisch dabei etwa zweimal wenden.

Für das Püree:

Die lila Karotten schälen, von den Enden befreien und kleinschneiden.

Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Schalotten, Karotten und Kichererbsen in einem Topf mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. 120 ml Wasser angießen und abgedeckt 15 Minuten weichkochen. Die Butter und etwas Zitronensaft zu den gegarten Karotten geben und fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. etwas Butter untermixen und warmhalten.

Für die Sauce:

Das Fleisch aus dem Sud nehmen und abgedeckt warm stellen.

Den Bratensud mit Salz und Pfeffer würzen, Sesam zugeben und mit der Butter zu einer leichten Sauce aufmontieren.

Den Koriander abbrausen, trockentupfen und die Blätter abzupfen.

Für die Garnitur:

Die Karotte schälen, von den Enden befreien, in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL erhitztem Olivenöl kross ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.

Die Lammhüften aufschneiden mit dem Karottenpüree auf Tellern anrichten. Den Ingwer-Honig-Sud darüber träufeln, mit Koriander und Karottensticks bestreuen und servieren.

Johann Lafer am 23. November 2017