

Lamm-Rücken mit Rotwein-Jus und glasiertem Fenchel

Für zwei Personen

Für das Lamm:

1 Lammrücken, à 400 g	2 Knoblauchzehen	1 Zitrone
2 Zweige Rosmarin	Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für den Fenchel:

1 Fenchelknolle	1 EL Fenchelsaat	Salz
-----------------	------------------	------

Für die weiße Sauce:

1 Karotte	50 g Knollensellerie	1 Zitrone
50 g kalte Butterwürfel	100 ml weißer Portwein	100 ml Weißwein
Speisestärke	Salz	Pfeffer

Für die rote Sauce:

100 g Schalotten	100 g kalte Butterwürfel	200 ml Rotwein
100 ml roter Portwein	1 Spritzer Balsamico	4 Zweige Thymian
Salz	Pfeffer	

Für das Lamm:

Den Ofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Lammrücken waschen, trockentupfen und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten und herausnehmen. Knoblauchzehen abziehen. Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Rosmarin abbrausen und trockenwedeln. Lamm auf ein Ofengitter setzen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit Knoblauch und Rosmarinzweigen im Backofen ca. 20 Minuten garen.

Für den Fenchel:

Fenchelknolle vom Grün trennen und das Grün für die weiße Sauce aufbewahren. Fenchel putzen, vom Strunk befreien und mit Fenchelsaat, Salz und mit Wasser bedeckt sanft weichkochen. Fenchelknolle herausnehmen, halbieren und warmstellen und Kochwasser für die Sauce aufbewahren.

Für die weiße Sauce:

Karotte und Sellerie schälen, von Enden befreien und kleinschneiden.

200 ml Kochwasser (von oben) einkochen, mit kalten Butterwürfel mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zitrone waschen, trockentupfen, Schale abreiben, halbieren, auspressen und Saft auffangen. Portwein, Weißwein und Zitronensaft- und abrieb hinzugeben. Ggfs. mit Stärke binden.

Fenchelgrün (von oben) hacken und zusammen mit Karotte und Sellerie dazugeben und warmstellen.

Für die rote Sauce:

Schalotten abziehen und klein hacken. Thymian abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Schalotten mit Rotwein, Portwein und Thymian einkochen, passieren und mit kalten Butterwürfeln binden. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

Fenchel im Teller anrichten und mit weißer Sauce übergießen. Das Lamm aufschneiden, daneben setzen, mit Rotweinsauce umgießen und servieren.

Thomas Martin am 26. März 2020