

Lamm-Hüfte, Wein-Schmand-Spinat, Würzkartoffeln, Salat

Für zwei Personen

Für die Lammhüfte:

2 St. Lamm-Hüfte a 180 g Majoran Thymian
Sojasoße Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Sous Vide Garer: z. B. Quick Stick Flex

Für den Spinat:

250 g TK-Spinat 2 Schalotten Speck-Brösel
100 g Schmand 70 ml Wein-Reduktion 30 g Butter
Meersalz, Pfeffer

Für die Würzkartoffeln: 300 gr mehligk. Kartoffeln 1/2 l Gemüse-Brühe
2 Zweige Rosmarin Petersilie Meersalz

Für den Möhren-Salat: 200 g Möhren 1,5 TL Zitronensaft
1,5 TL Olivenöl 1,5 TL Zucker

Für die Lammhüfte: Die (aufgetaute) Lammhüfte parieren; insbesondere die Unterhaut entfernen. Bei Majoran und Thymian die Stiele entfernen, einmal durchhacken, Sojasoße, Olivenöl hinzufügen, eine Marinade erstellen, damit das Lammfleisch marinieren und beide Lammhüft-Stücke vakuumieren. Entsprechend Bedienungsanleitung mit dem Sous Vide Garer die Lammhüft-Stücke 30 min. bei 60°C und danach 30 min. bei 65 °C vakuumgaren. Vor dem Anrichten die Lamm-Stücke in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern.

(Beim Vakuum-Garen wird das Wasser ständig bewegt, wodurch gleichmäßiger gegart wird. Durch das Vakuumieren bleibt die austretende Flüssigkeit am Gargut. Im vorliegenden Falle erhält man ein sehr zartes Endprodukt.)

Für den Spinat: In der Zwischenzeit in einem kleinen Topf die gewürfelten Schalotten in Butter anschwitzen, den unaufgetauten Spinat hinzugeben und ca. 7 min. ohne Deckel köcheln lassen. Nun die Wein-Reduktion, den Schmand und die Speck-Brösel unter Rühren langsam einrühren. Unter langsamem Rühren den Spinat einkochen lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist; mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Speck-Brösel: Man kaufe ca. 1 kg Bauchspeck, entferne dünn die Speck-Schwarte, schneide Speck-Würfel und brate sie bis das Fett weitgehend ausgetreten ist. Um ein gleichmäßiges Braten der Speckwürfel zu sichern, sollte man sie ständig bewegen. Nun trenne man Fett und Speck-Würfel und lege letztere auf Küchenpapier, damit möglichst wenig Fett übrig bleibt. Wenn die Speck-Würfel erkaltet sind, lassen sie sich mit einer Trommel-Reibe weiter zerkleinern, so dass sie als Speck-Brösel verwendbar sind.

(Speck-Brösel würzen besser als Speck-Grieben; außerdem kann man sie nicht aus dem fertigen Essen entfernen. Nach dem Einfrieren sind sie sofort verfügbar.)

Für die Würzkartoffeln: Die geschälten, in etwa gleichgroße Stücke geschnittenen Kartoffeln in einem Topf großzügig salzen. Ein Würzei mit gehacktem Rosmarin füllen, hinzufügen, mit der Brühe übergießen und ca. 14 min. köcheln lassen; nach dem Abgießen und Ausdampfen mit Petersilie bestreuen.

Für den Möhren-Salat: Die Möhren schälen und danach raspeln; Zitronensaft, Olivenöl, Zucker vermengen und damit die Möhren marinieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

NN am 11. August 2020