

# Lamm-Karree mit Kräuter-Kruste und gebratenem Spargel

**Für 4 Personen**

**Lamm:**

3 Lammkarrees	Salz und Pfeffer	Olivenöl
2 EL Semmelbrösel	1 EL Parmesan	1 EL zimmerwarme Butter
3 Zehen Knoblauch	1 Zweig Rosmarin	$\frac{1}{2}$ Bund Thymian
3 Zweige glatte Petersilie	5 Blätter Salbei	

**Lamm-Honig-Soße:**

1 kg Lamm-Abschnitte	2 Möhren	$\frac{1}{4}$ Knollensellerie
1 Stange Lauch	2 Schalotten	1 $\frac{1}{2}$ l Wasser
$\frac{1}{4}$ l Weißwein	1 TL Honig	Salz und Pfeffer

**Spargel mit Tomaten:**

$\frac{1}{2}$ kg Spargel	3 Tomaten	1 Bund Basilikum
Olivenöl, Butter	1 Zitronensaft	Zucker, Salz, Pfeffer

**Kartoffelpüree:**

1 kg mehligk. Kartoffeln	6 Zehen Knoblauch	0,2 l Milch
0,2 l Sahne	50 g Butter	Olivenöl, Muskatnuss
Salz und Pfeffer		

**Lamm:**

Lammkarrees von Sehnen und Häuten befreien. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin ungewürzt von allen Seiten kräftig anbraten. Lammkarrees aus der Pfanne nehmen, pfeffern, salzen und abkühlen lassen. Alle Kräuter von den Stielen zupfen und sehr fein hacken. Knoblauchzehen pellen und pressen. Parmesan, Semmelbrösel und Butter in eine Schüssel geben und mit den Kräutern und Knoblauch gut verkneten, bis eine feste und geschmeidige Masse entsteht. Mit einer kleinen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Paste dünn (ca. 2 bis 3 mm) auf die angebratenen Fleischstücke streichen.

Die Lammkarrees auf ein Backblech legen und im Ofen bei 140 Grad zehn bis zwölf Minuten medium beziehungsweise rosa braten. Die Innentemperatur sollte dann etwa 60 Grad erreichen. Die Lammkarrees, je nach Größe, in drei bis vier Stücke teilen und mit dem Spargel, der Soße und dem Kartoffel-Knoblauchpüree servieren.

**Lamm-Honig-Soße:**

Gemüse säubern und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne mit hohem Rand erhitzen und die Lammknochen von allen Seiten anbraten. Nach einigen Minuten das Gemüse hinzufügen und ebenfalls rösten. Etwa einen Liter Wasser und den Wein in die Pfanne gießen und alles kochen lassen, bis zwei Drittel der Flüssigkeit verdampft sind. Dann das restliche Wasser dazugießen, vielleicht auch noch etwas Wein dazugeben, die Hitze reduzieren und den Fond mindestens eine Stunde köcheln lassen. Durch ein Sieb gießen und Knochen und Gemüse auffangen. Den Fond wieder um die Hälfte reduzieren, bis er eine sämige Konsistenz bekommt. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**Spargel mit Tomaten:**

Den Spargel schälen, die trockenen Schnittstellen entfernen, dann mit einem Schrägschnitt in circa einen halben Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse und den Stilansatz entfernen, dann die Tomatenviertel in Streifen schneiden. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin zwei bis drei Minuten braten, mit etwas Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Erst wenn der Spargel gar ist, die Tomatenscheiben hinzufügen und kurz erwärmen. Wer mag, gibt noch einen Spritzer Zitronensaft oder

Essig dazu. Die Basilikumblätter von den Stielen zupfen und großzügig über den Spargel streuen. Das Gemüse ist entweder als Vorspeise oder als Beilage zum Lammkarree geeignet.

**Kartoffelpüree:**

Die Kartoffeln schälen und teilen. Die Knoblauchknollen enthäuten. Die Kartoffeln und den Knoblauch zusammen weich kochen, dann in ein Sieb gießen und etwas ausdampfen lassen. Butter, Sahne und Milch in den Topf geben und erhitzen. Die gekochten Kartoffeln und den Knoblauch dazugeben und alles gut zerstampfen und verrühren, bis ein geschmeidiges Püree entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Schuss Olivenöl würzen.

Rainer Sass am 16. Mai 2015