

Henssler's Lamm-Karree und Rote-Bete-Gemüse

Für 2 Portionen

1 Lammkarree (circa 400 g)	2 Rote-Bete (gekocht)	30 g Kürbiskerne
6 Scheiben Lardo (Speck)	2 Stiele Rosmarin	1 EL Senf
2 EL Paniermehl	1 Knoblauchzehe	Parmesan und Rucola
Balsamico	Olivenöl	Salz
Pfeffer		

Zwei Pfannen mit Olivenöl erhitzen. Geröstete Kürbiskerne zusammen mit ein paar Scheiben Lardo und zwei ganzen Stängeln Rosmarin im Olivenöl anbraten. Das Lammkarree mit Salz und Pfeffer von allen Seiten kräftig würzen und zum Braten in die zweite Pfanne legen. Nun die Kürbiskerne mit dem Lardo und dem Rosmarin aus der Pfanne nehmen und mit einem Messer auf einem Brett grob hacken. Die gehackten Kerne in eine Schüssel geben. Dazu etwas Olivenöl und ein wenig Paniermehl unterrühren und das Ganze mit einem Esslöffel Senf binden. Das Lammkarree einmal wenden und die Kürbiskernpaste mit einem Löffel auf der angebratenen Seite verteilen. Anschließend die Pfanne mit dem bestrichenen Lammkarree in den Ofen stellen. Für das Rote Bete-Gemüse die gekochten Rote Beten in feine Würfel schneiden. Dazu die Knoblauchzehe kleinschneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Knoblauch hineingeben. Nun einige Blätter Rosmarin und die Rote Bete-Scheiben in den Topf geben. Eine Prise Salz sowie eine Prise Pfeffer unterrühren. Das Ganze danach mit einem kleinen Schuss Balsamico und einem anschließenden Schuss Olivenöl ablöschen. Das Lammkarree aus dem Ofen nehmen und zwei Scheiben auf einem Teller anrichten. Zum Schluss das Rote Bete-Gemüse darüber geben. Wenn gewünscht ein wenig Parmesan darüber verteilen und etwas Rucolasalat dazu servieren.

Steffen Henssler am 02. 11. 2011